

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *EXTINCTION*
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Ririn Sundari

NPM: 1311080055

Jurusan: Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2017 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *EXTINCTION*
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Ririn Sundari

NPM: 1311080055

Jurusan: Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2017 Ms**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *EXTINCTION* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh
RIRIN SUNDARI

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi didalam konteks tugas-tugas akademik dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas-tugas akademik, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Dapat dilihat dari permasalahan tersebut terdapat peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung, sehingga perlu upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi dan sedang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku prokrastinasi akademik, wawancara dan dokumentasi sebagai teknik pendukung.

Hasil analisis data *pretest* pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dengan menggunakan uji *t paired sampel test*. Diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($18.444 > 2.262$) maka H_a ditolak H_0 diterima, dari hasil data tersebut perilaku prokrastinasi akademik di sekolah SMP Negeri 13 Bandar Lampung dapat diturunkan melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Artinya layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci : layanan konseling *behavioral*, teknik *extinction*, perilaku prokrastinasi akademik



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

NAMA : Ririn Sundari
NPM : 1311080055
JURUSAN : Bimbingan dan Konseling
FAKULTAS : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.196706221994032002

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M.Pd

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed. D
NIP.197604272007011015



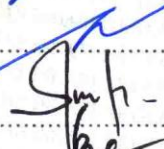

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Proposal Skripsi dengan judul : **“Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”**. Disusun oleh Ririn Sundari, NPM: 1311080055, Jurusan : **Bimbingan Konseling**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal:

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Penguji	: Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd	()
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)
Penguji I	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	()
Penguji II	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Pembimbing	: Mega Aria Monica, M.Pd	()

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP.19560810 198703 1 001

MOTTO

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي
إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya: Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku Termasuk orang-orang yang saleh?" .(Q.S Al Munafiqun ayat 10)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung ,2005, h.555

RIWAYAT HIDUP

Ririn Sundari lahir di Taman Jaya Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat pada tanggal 10 Januari 1995 anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan bapak Narpin dan ibu Ngatiyem. Peneliti menempuh pendidikan formal di SD Negeri 02 Liwa dari tahun 2001 sampai dengan 2007, kemudian melanjutkan di MTs Negeri 1 Liwa dari tahun 2007 dan lulus tahun 2010 kemudian peneliti melanjutkan di sekolah SMA Negeri 02 Liwa dari tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013.

Peneliti melanjutkan kejenjang perguruan tinggi pada tahun 2013, peneliti diterima di UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah jurusan Bimbingan dan Konseling program studi Strata Satu (S1) melalui jalur seleksi SBMPTN tahun ajaran 2013/2014.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘allamin

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan ilmu-Nya kepada semua makhluk. Solawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita menuju jalan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program bimbingan dan konseling, dalam proses penyusunan skripsi yang peneliti lakukan dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 13 Bandar Lampung, dengan mendapatkan bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di Fakultas ini.
2. Andi Thahir, MA.,Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.

3. Dr.Ahmad Fauzan,M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, terima kasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan.
5. Mega Aria Monica, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya sehingga terwujud karya ilmiah ini seperti yang diharapkan.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama di bangku kuliah.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas ketulusan dan kesediannya membantu penulisan dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Ibu Hj.Rosmaini.M.Pd, selaku kepala SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Ibu Rochdalela S,Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian.
10. Bapak dan ibu dewan guru beserta staf TU SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang telah berkenan mambantu dalam penelitian.
11. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.

12. Teman-teman seperjuangan Mita Fitri Apsari, Putri Dhuha IW, Fitri Yanti, Maya Puspa Rini, Ayu Iswara, Musdariah, Anggi Arya R, Tika Ega, Febrina, Ida Wati dan BK B angkatan 2013 yang telah memberikan dukungan, saran, motivasi, dan doa sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

13. Almamater fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampug.

Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum, dan juga semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Bandar Lampung, 2017

Ririn Sundari
NPM. 1311080055



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	13
F. Ruang Lingkup Penelitian	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling <i>Behavioral</i>	15
--------------------------------------	----

1. Konseling <i>Behavioral</i>	15
2. Pengertian Penghapusan (<i>Extinction</i>).....	17
3. Prosedur dari Hukuman (<i>Extinction</i>).....	18
4. Langkah-langkah Penghapusan (<i>Extinction</i>).....	19
5. Faktor-faktor dalam Pelaksanaan Teknik Penghapusan	21
6. Kelebihan dan Kelemahan Prosedur Penghapusan(<i>Extinction</i>)	23
7. Sifat- sifat Prosedur Penghapusan (<i>Extinction</i>).....	24
B. Prokrastinasi Akademik	25
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	25
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	29
3. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik	32
4. Jenis-jenis Tugas Berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya	34
5. Dampak Prokrastinasi Akademik	34
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	35
C. Penelitian Relevan.....	36
D. Kerangka Fikir.....	40
E. Hipotesis.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Jenis Penelitian	43
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	46
1. Lokasi Penelitian	46
2. Populasi	46
3. Sampel	47
C. Variabel Penelitian	48
D. Definisi Operasional.....	49
E. Pengembangan Instrument Penelitian	52
1. Pengembangan Kisi-kisi Instrument.....	52

2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
1. Wawancara	57
2. Observasi	58
3. Dokumentasi.....	58
4. Angket	59
G. Teknik Pengolahan Data	61
H. Analisis Data	63

BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
B. Pelaksanaan Layanan Konseling <i>Behavioral</i> dengan Teknik <i>Extinction</i> untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik	71
C. Uji Normalitas Data	80
D. Hasil Uji Hipotesis	82
E. Keterbatasan Penelitian.....	91

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	93
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Peserta Didik Kelas VIII yang Terindikasi Melakukan Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017	6
Tabel 2	Langkah-langkah Dalam Penerapan Teknik <i>Extinction</i>	20
Tabel 3	Populasi Penelitian Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung	47
Tabel 4	Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung	48
Tabel 5	Definisi Operasional	50
Tabel 6	Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	53
Tabel 7	Penskoran Item	60
Tabel 8	Kategori Penilaian Perilaku Prokrastinasi Akademik	61
Tabel 9	Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung	65
Tabel 10	Hasil <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	66
Tabel 11	Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian	67
Tabel 12	Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	68
Tabel 13	Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Score</i> Penurunan	69
Tabel 14	Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 15	Hasil Uji <i>T Paired</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83
Tabel 16	Hasil Uji <i>T Paired</i> Indikator Penundaan Pelaksanaan Tugas-tugas Akademik	85
Tabel 17	Hasil Uji <i>T Paired</i> Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas Akademik	87
Tabel 18	Hasil Uji <i>T Paired</i> Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual	88
Tabel 19	Hasil Uji <i>T Paired</i> Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berfikir	40
Gambar 2	<i>Pre- Eksperimetal</i> dengan <i>One-Group Pretest-Posttes Designs</i>	45
Gambar 3	Variabel Penelitian	47
Gambar 4	Garafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Layanan Konseling <i>Behavioral</i> dengan Teknik <i>Extinction</i>	70
Gambar 5	Grafik Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	71
Gambar 6	Grafik Umum Prokrastinasi akademik	84
Gambar 7	Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik Indikator Penundaan Pelaksanaan Tugas-tugas Akademik	86
Gambar 8	Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas Akademik	88
Gambar 9	Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual	89
Gambar 10	Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

1. Angket perilaku prokrastinasi Akademik.....	99
2. Uji Validitas	103
3. Lembar Persetujuan Responden.....	112
4. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan	122
5. Pedoman Wawancara	123
6. Kisi-kisi Obsevasi	124
7. Langkah-langkah Pemberian Treatment	125
8. RPL Bimbingan dan Konseling	126
9. Daftar Hadir Peserta Didik.....	147
10. Lembar Kerja Pesera Didik.....	148
11. Hasil <i>Pretest</i>	149
12. Hasil <i>Posttest</i>	149
13. Tabel T Paired Samples Statistics	150
14. T Tabel	155
15. Tabel Uji Normalitas.....	160
16. Grafik Mean, Median dan Modus	163
17. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	168
18. Surat Balasan Penelitian.....	171
19. Surat Pengantar Penelitian	172
20. Cover Acc Seminar	173
21. Cover Acc Kelapangan	174
22. Cover Acc Munaqasyah	175
23. Lembar Pengesahan Seminar	176
24. Surat Keterangan Validitas Angket.....	177
25. Kartu Konsultasi Bimbingan dan Konseling.....	178
26. Profil Sekolah SMP Negeri 13 Bandar Lampung	180

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya dalam mewujudkan sumber daya manusia berkualitas dan mampu menghadapi tantangan zaman, yang dapat dilaksanakan salah satunya ialah melalui jalur pendidikan. Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.

Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana Belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara.²

Dari uraian di atas, pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan menjadikan peserta didik pribadi yang baik dalam masyarakat bangsa dan negara.

Adapun dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 2 tahun 1989 dirumuskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan

² Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, PT.Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2012, h.4

peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan, bagi perannya di masa yang akan datang.³

Secara singkat dikatakan bahwa tujuan pendidikan ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia seutuhnya dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan-kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku, selain itu agar peserta didik dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk dapat mewujudkan tujuan-tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah. Karena sekolah sebagai suatu lembaga yang dirancang untuk pengajaran bagi peserta didik di bawah pengawasan guru dalam melakukan berbagai kegiatan belajar.

Dalam berbagai kesempatan belajar maka pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bisa diarahkan dan didorong untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan dicita-citakan. Pendidikan di sekolah adalah pendidikan kedua yang diperoleh anak setelah pendidikan keluarga, dan setelah selesai dari sekolah diharapkan peserta didik memiliki pengetahuan yang cukup sesuai dengan jenjang pendidikan.

Oleh karena itu menurut sifatnya pendidikan dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Pendidikan informal, yaitu pendidikan yang diperoleh seseorang dari pengalaman sehari dengan sadar atau tidak sadar sepanjang hayat.

³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007, h.8

2. Pendidikan formal, yaitu pendidikan yang berlangsung secara teratur bertingkat dan mengikuti syarat-syarat tertentu secara ketat.
3. Pendidikan non formal, yaitu pendidikan yang dilaksanakan secara tertentu dan sadar tetapi tidak telalu mengikuti peraturan yang ketat.⁴

Dari uraian di atas di tengah-tengah usaha pendidikan prestasi sebagai salah satu tolak ukur agar dapat mencapai prestasi belajar yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain bimbingan belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah serta perhatian orang tua terhadap belajar anak. Selain itu potensi dari anak itu sendiri juga sangat menentukan suatu keberhasilan. Mutu pendidikan yang rendah tidak lepas dari adanya pengaruh dari dalam individu atau peserta didik itu sendiri.

Waktu merupakan sesuatu yang terus berjalan dalam kehidupan, waktu tidak dapat diulang kembali atau diputar kembali, jika kehilangan waktu maka kehilangan pula kesempatan untuk melakukan sesuatu. Seperti kata bijak “kehilangan barang masih mungkin dapat ditemukan kembali, kehilangan waktu tidak mungkin dikembalikan”, maka hargai waktu dan manfaatkan waktu sebaik mungkin jangan sia-siakan waktu dalam kehidupan kerjakan apa yang seharusnya dikerjakan sekarang dan jangan ditunda-tunda.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Asy-Syarh Ayat 7, yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya:

⁴Abu Ahmadi & Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2001, h.70

”Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”⁵

Dari ayat di atas, dijelaskan bahwa Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya biasa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan.

Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut prokrastinator. Gejala pelaku prokrastinasi lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang disebut prokrastinasi akademik.⁶ Prokrastinasi akademi terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh peserta didik yang menganggap bahwa tugas akademik itu tidak menyenangkan.

Menurut Schouwenburg indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

1. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.
2. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

⁵ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung ,2005, h.596

⁶ Dini Ahmaini. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif Dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU.2010* (diakses tanggal 1 Maret 2017 jam 19.30)

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁷

Indikator tersebut adalah sikap dari peserta didik yang memiliki sikap menunda–nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya yang disebut dengan prokrastinator. Hal ini senada dengan permasalahan yang ada di SMP Negeri 13 Bandar Lampung, terdapat peserta didik yang melakukan penundaan tugas tersebut yang telah di kemukakan guru BK dan guru mata pelajaran.

Wawancara awal yang dilakukan dengan guru BK dan guru mata pelajaran peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik terdapat pada kelas VIII, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan di kelas VIII tersebut ditandai dengan adanya peserta didik yang mengumpulkan PR dengan waktu yang lama, mengerjakan namun tidak tuntas menyelesaikan tugas mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas dan tidak melaksanakan tugas dengan sengaja.⁸

Dari hasil wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran terdapat peserta didik kelas VIII E yang lebih dominan atau mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil pra penelitian dapat diketahui data peserta didik yang mengalami permasalahan dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

⁷ Yemima Husetiya. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, Tersedia : http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf (diakses tanggal 16 Februari 2017 jam 20.35)

⁸ Wawancara dengan Rochdalela,S.Pd Guru BK dan Guru Mata Pelajaran SMP 13 Bandar Lampung Tanggal 18 Februari 2017

Tabel 1
Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik pada Mata Pelajaran
Matematika Kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Semester Genap
Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Peserta Didik	Indikator Prokrastinasi Akademik				Jumlah
		Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik	Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik	Kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan	
1	BAW	✓	✓	-	✓	3
2	N	✓	-	✓	✓	3
3	TFP	-	✓	-	✓	2
4	NR	-	✓	✓	-	2
5	AD	✓	-	✓	✓	3
6	FNC	✓	✓	-	✓	3
7	MLS	-	✓	✓	-	2
8	MES	✓	-	-	✓	2
9	NA	✓	-	✓	-	2
10	NIP	✓	✓	-	-	2

Sumber : Data awal yang diperoleh dari pra penelitian peserta didik kelas VIII.⁹

Berdasarkan tabel 1 terdapat 10 peserta didik yang terindikasi prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika, pada kategori tinggi dengan jumlah 3

⁹ Hasil Pra Penelitian pada Peserta Didik yang Dilakukan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tanggal 27 Februari 2017

terdapat 4 peserta didik dan pada kategori sedang dengan jumlah 2 terdapat 6 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan akan tugas matematika yang diberikan oleh guru di sekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelolah waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus.

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan akan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga peserta didik melakukan penundaan. Takut gagal di sini terkait dengan perasaan bersalah seseorang prokrastinator apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas.

Menurut Wolter prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan dengan kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.¹⁰

Dikutip dari buku Ari H Gunawan Suka menunda-nunda waktu belajar. Secara preventif dapat dilakukan dengan menyadarkan akan perlunya memperhatikan sebagai berikut “*Never delay till tomorrow, what you can do today*”. Hal tersebut menunjukkan pentingnya, setiap anak senantiasa sadar akan tugas dan kewajibannya demi kebahagiaannya di kemudian hari. Secara kuratif dapat dilakukan oleh guru suatu perintah agar peserta didik segera menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya.¹¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Tugas-tugas akademik tersebut diantaranya tugas menulis, membaca, belajar menghadapi ujian dan mengerjakan PR. Oleh karena itu seseorang peserta didik harus mampu memanfaatkan waktunya sebaik mungkin untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas studinya sampai pada waktu pengumpulan tugas tersebut.

Dari permasalahan tersebut maka perlu adanya upaya untuk mengatasi hal tersebut. Dengan ini peneliti menggunakan konseling *behavioral*, dalam pendekatan konseling *behavioral* diharapkan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

¹⁰ Shopi Septi Purnama, *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*, Tersedia : <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805> (diakses tanggal 15 Februari 2017 jam 09.30)

¹¹ Ary H Gunawan, *Sosiologi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h.101

Pendekatan *behavioral* mengagap perilaku seseorang dengan semua aspeknya sekarang ini adalah hasil dari proses belajardan hal ini diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar. Pendekatan *behavioral* merupakan perilaku manusia dari berbagai aspek yang dipengaruhi dari proses belajar yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya.¹²

Dari uraian di atas, konseling *behavioral* yaitu membantu konseli yang mengalami masalah-masalah yang sama berkaitan dengan perilaku, agar tingkah laku tersebut diganti dengan tingkah laku yang baru, sehingga peserta didik yang mengalami permasalahan dapat mencapai perkembangan yang optimal. Dalam hal ini sebagai guru pendidik pasti mempunyai tujuan bagaimana peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi, dalam pendekatan ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik.

1. Dilihat dari penelitian terdahulu terdapat jurnal penelitian yang dilakukan oleh Puswanti yang berjudul “Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioristik* pada Siswa SMK”.¹³

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Puswanti menunjukan bahwa ada 6 peserta didik kelas XI SMK yang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti tidak mengumpulkan tugas tepat waktu,

¹² Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Libri, Jakarta, 2013, h.202

¹³ Puswanti, *Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK*, Tersedia: <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikopedagogia/article/view/4461/2798> (diakses tanggal 25 Maret 2017 jam 21.00)

sampel ini diperoleh melalui skala prokrastinasi dan pedoman observasi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dialami 6 peserta didik telah mengalami pengurangan dari tinggi ke rendah setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioristik*. Dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik setelah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *behavioristik* pada peserta didik kelas XI Kayu A SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.

2. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Raudhatul yang terdapat pada skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan *Behavioral* Melalui Teknik *Extinction* dalam Mengatasi perilaku prokrastinasi akademik di Kelas VIII Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”.¹⁴ Menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap 11 peserta didik yang terindikasi dalam perilaku prokrastinasi akademik yang berdasarkan pada hasil skor *pretest* dan *posttest*. Maka peserta didik yang berperilaku prokrastinasi akademik cenderung menurun setelah dilakukan dengan teknik *extinction*.
3. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Rahmasari dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif

¹⁴ Raudhatul, *Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Extinction dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Skripsi

Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik”.¹⁵

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan skor peserta didik sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan konseling kelompok kognitif perilaku, artinya penerapan konseling kognitif perilaku dapat mengatasi perilaku prokrastinasi pada peserta didik.

Dari berbagai sumber jurnal di atas dapat dilihat bahwa layanan konseling *behavioral* dapat menurunkan perilaku negatif, peserta didik juga dapat lebih baik setelah diberikan layanan konseling *behavioral*, maka dari itu peneliti dapat membuktikan bahwa dengan konseling *behavioral* dengan menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *Extinction* sangat tepat digunakan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Teknik konseling *behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontak (*contingency contracting*), sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan (*extinction*), time-out, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan disentisisasi sistematis.¹⁶

Dari beberapa teknik konseling di atas, salah satu teknik yang dipilih adalah teknik penghapusan (*extinction*) untuk menurunkan suatu perilaku. Teknik penghapusan (*extinction*) diharapkan efektif dalam menurunkan perilaku

¹⁵ Husni Abdillah dan Rahmasari, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik*, (diakses: tanggal 5 April 2017 jam 12.00)

¹⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h.161

prokrastinasi akademik peserta didik yang sering melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas.

Penghapusan (*extinction*) merupakan salah satu fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya perilaku akibat dari dihilangkannya *raiforcers*.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction* mempunyai tujuan yang sama untuk dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik agar peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar dengan prestasi yang tinggi, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 4 peserta didik masuk dalam kategori tinggi dan 6 peserta didik masuk dalam kategori sedang.
2. Apabila perilaku prokrastinasi akademik tidak segera ditangani, maka akan berdampak buruk kepada peserta didik yang melakukan perilaku tersebut.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti ini tidak telalu meluas cakupannya, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017-2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah mengetahui apakah layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

2. Kegunaan penelitian

a) Secara teoritis

- 1) Mengembangkan konsep ilmu pada jurusan bimbingan dan konseling khususnya dalam penggunaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam dan bermanfaat bagi penulis.

b) Secara praktis

- 1) Bagi guru penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik bagi peserta didik.
- 2) Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan peserta didik dapat memiliki kesadaran akan pentingnya kebiasaan belajar yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar di sekolah.
- 3) Bagi peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman tentang pentingnya pemahaman mengenai akibat dari prokrastinasi akademik peserta didik dengan melakukan layanan konseling *behavioral*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup peneliti ini agar peneliti ini lebih jelas dan tidak menyimpng dari tujuan yang telah ditetapkan, diantara adalah:

1. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam peneliti ini adalah menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui penggunaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*.

2. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

3. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017-2018



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction*

1. Konseling *Behavioral*

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya.¹⁷ Konselor dalam hal ini berfungsi untuk membantu konseli dalam memecahkan suatu permasalahan yang ada pada konseli.

Dalam hal ini perilaku manusia tidak dapat lepas dari keadaan individu sendiri dari lingkungan dimana individu itu berada. Perilaku manusia itu didorong oleh motif tertentu sehingga manusia itu berperilaku.¹⁸ Perilaku manusia itu dimunculkan dari pikiran-pikiran manusia itu sendiri sehingga ia berperilaku sesuai apa yang ada dipikirannya.

Winkel mengatakan bahwa perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali

¹⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.100

¹⁸ Bimo Walgito, *Psikologi Sosial*, CV Andi, Yogyakarta, 2003, h.19

(*relearning*) yang berlangsung selama proses konseling.¹⁹ Konseling *behavioral* merupakan suatu usaha untuk mengubah perilaku manusia dari maladaptif menjadi perilaku adaptif, perilaku yang maladaptif dalam konseling *behavioral* yaitu perilaku yang sifatnya kurang baik.

Menurut James dan Gilliland pada dasarnya konseling *behavioral* diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Seseorang konselor dapat mengambil beberapa peranan, bergantung pada orientasi tingkah lakunya dan tujuan klien. Bagaimanapun juga umumnya konselor yang menggunakan konseling *behavioral*, aktif dalam sesi konseling. Sebagai hasilnya klien belajar, tidak belajar, atau mempelajari ulang cara berperilaku yang spesifik. Dalam proses itu, konselor berfungsi sebagai, konsultan, guru penasehat, fasilitator dan pendukung.²⁰

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah tenaga pendukung dilingkungan konseli yang membantu proses perubahan perilaku. Sehingga dapat perilaku dapat diubah dengan mengkreasi kondisi-kondisi belajar serta dapat membantu individu untuk belajar mengatasi atau menyelesaikan masalah-masalah sehingga mampu mengambil keputusan guna menciptakan kondisi-kondisi baru.

s

¹⁹ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, CV Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h. 35

²⁰ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, PT Indeks, Jakarta, 2012, h. 261

2. Pengertian Penghapusan (*Extinction*)

Pengertian (*extinction*) adalah menghentikan *reinforcement* (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*. Teori yang digunakan adalah Skinner. Langkah-langkah teknik penghapusan (*extinction*) yaitu:

- a. Tentukan tingkah laku yang akan dibentuk dengan analisis ABC
- b. Bila tingkah laku itu ditampilkan, guru dan orangtua diam dan tidak member indeks bahwa guru atau orangtua melihat tingkah laku tersebut.
- c. *Extinction* akan lebih kuat bila dikombinasikan dengan teknik penguatan positif.²¹

Extinction merupakan salah satu fenomena-fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya perilaku akibat dari dihilangkannya *reinforcement*.

Devinisi *behavioral* terkait dengan *extinction* ini adalah bahwasanya *extinction* terjadi ketika, selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, seseorang akan menghentikan perilaku tersebut. Ketika perilaku tersebut terhenti karena tidak adanya penguatan dalam waktu

²¹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT.Indeks, Jakarta, 2011, h.182

yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (*extinction*) dan perilaku tersebut telah dihilangkan.

3. Prosedur dari Hukuman (*Extinction*)

Prosedur penghapusan (*extinction*) adalah prosedur menghentikan pemberian penguatan pada perilaku yang semula dikuatkan sampai ketinggian sebelum perilaku tersebut dikuatkan. Contoh sederhananya adalah andi selalu melompat-lompat di atas tempat duduknya sambil berteriak-teriak ketika ia ingin menjawab pertanyaan dari gurunya.

Reinforcement ada dua prosedur, *positive* dan *negative reinforcement*. Begitu juga dengan *extinction*, sebuah perilaku dapat mengalami pengurangan terlepas dari apakah karena diberi *reinforcement positive* atau *negative*. Baik *reinforcement* maupun *extinction* adalah untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan.

Namun ada dua hal yang membedakan, pertama yaitu apabila sebuah perilaku secara positif diberi penguatan, maka konsekuensinya akan dimunculkan atau ditambahkan setelah perilaku tersebut dilakukan. Oleh karena itu, pengurangan perilaku karena diberi *reinforcement* positif melibatkan pengurangan perilaku yang sebelumnya sudah diberikan setelah perilaku tersebut dilakukan. Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku menghasilkan konsekuensi penguatan, maka perilaku yang diinginkan pun tidak lama kemudian dapat terjadi.

Sedangkan jika dalam kasus *reinforcement negatif*, perilaku dihilangkan atau dikurangi karena adanya *stimulus aversive*. Oleh karena itu *extinction* karena *reinforcement negative* mengakibatkan perilaku yang tadinya sudah ada penguatan bisa jadi berkurang atau bahkan musnah karena dihilangkannya penguatan tersebut. Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku mengakibatkannya menghindari dari *aversive* stimulus maka secara otomatis perilaku tersebut akan berhenti.²²

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *extinction* merupakan teknik penghapusan yang dilakukan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan terkait dalam permasalahan perilaku prokrastinasi akademik dengan teknik ini digunakan agar peserta didik tersebut tidak lagi melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan prosedur-prosedur dari teknik *extinction* yang telah ditetapkan.

4. Langkah-langkah Penghapusan (*Extinction*)

Penghapusan (*extinction*) adalah menghentikan *rainforcemant* pada tingkah laku yang sebelumnya diberikan *reinforcement*.

²² Rahmi Wahdatunisa. *Teknik Extinction*, Tersedia: <http://rahmi blok.blogspot.com /2013/04/tehnik-extinction.html>. (diunduh tanggal 2 Maret 2017 jam 14.15)

Tabel 2
Langkah-langkah Dalam Penerapan Teknik *Extinction*

Klasifikasi	Tingkah laku awal	Konsekuensi	Kemungkinan efek
<i>Extinction</i> (penurunan)	Jim mencuci mobil ayahnya	Ayahnya tidak peduli	Jim akan berhenti mencuci mobil ayahnya
<i>Extinction</i> (penurunan)	Jason meletakkan jam ditempat	Joe tidak mempedulikan	Jason akan menghentikan

Sumber: Gantina Komalasari Buku Teori dan Teknik Konseling.

Langkah-langkah

- a. Tentukan tingkah laku yang akan dihentikan dengan analisis ABC
 - 1) A = *Antecedent* (pencetus perilaku)
 - 2) B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)
 - 3) C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)
- b. Bila tingkah laku itu ditampilkan, guru atau orangtua diam dan tidak memberikan indikasi bahwa guru atau orangtua melihat tingkah laku tersebut.
- c. *Extinction* akan lebih kuat bila dikombinasikan dengan teknik penguatan positif.²³

Dari uraian diatas bahwasanya *extinction* efektif bila dikombinasikan dengan prosedur lain. Efek ini mendukung tercapainya penghapusan karena subjek telah mendapatkan cukup penguatan. Di dalam penelitian ini setelah konseli menunjukkan bahwa konseli tidak melakukan perilaku prokrastinasi

²³ Komalasari, *Op.Cit*, h.183

akademik maka konseli diberikan penguatan positif yang berupa *reward*, sebaliknya jika konseli masih melakukan perilaku prokrastinasi akademik maka konseli akan mendapatkan *Consequence* yang telah ditentukan.

Extinction akan berlangsung cepat setelah diikuti *continuous reinforcement* pemberian penguatan setiap kali perilaku diharapkan muncul. Contohnya anak meminta perhatian saat ibu sedang bicara ditelepon, ibu mengabaikan. Begitu anak diam dan tenang, ibu langsung memperhatikan dan memberikan apa yang dibutuhkan anak. Pemberian *continuous reinforcement* pada *extinction* akan lebih cepat menurunkan perilaku yang tidak diharapkan *intermittent reinforcement*.²⁴ *Extinction* dapat menurunkan perilaku yang tidak diinginkan dengan dilakukan pemberian *reinforcement* pada peserta didik yang melakukan perilaku-perilaku yang negatif.

5. Faktor-faktor dalam Pelaksanaan Teknik Penghapusan (*Extinction*)

Adapun hal-hal yang menjadi faktor dalam pelaksanaan teknik *extinction* agar harapan dalam melaksanakan konseling dapat tercapai dengan baik dan teknik *extinction* dapat dilaksanakan dengan terarah, maka ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan penghapusan yaitu:

- a. kontrol terhadap pemberian penguatan bagi perilaku yang akan diturunkan atau dihapuskan. Saat perilaku diabaikan jangan sampai ada orang lain yang memberikan perhatian atau penguatan pada perilaku yang tidak diharapkan.

²⁴ Adhyatman Prabowo, *Modifikasi Perilaku dengan Teknik Extinction*, *Extinction* (online), Tersedia: <http://www.academia.edu/6467481/Extinction> (diakses tanggal 1 Maret 2017 jam 23.30)

- b. Penurunan perilaku dikombinasikan dengan penguatan positif bagi perilaku alternatif. Penguatan diberi secara *gradual*. Misalnya saat anak menangis menjerit-jerit diabaikan, kemudian setelah anak diam menangis selama 15 detik -25 detik-1 menit kemudian diberi penguatan positif.
- c. Lakukan pada situasi yang memaksimalkan program *extinction* dan meminimalkan situasi yang memungkinkan pihak lain memperkuat perilaku yang tidak diharapkan. Misalnya anak *temper tantrum* di super market akan sulit ditenangkan dibandingkan dilakukan di rumah.
- d. Memberi intruksi dengan membuat aturan. Contoh suami setiap pulang kantor selalu mengeluh kemacetan lalu lintas. Istri mengatakan “ Tono, kemacetan terjadi setiap hari dan tidak ada yang bias dilakukan dengan mengeluh. Saya lebih suka bicara dengan kamu tentang hal lain. Tapi kalau satu saat nanti kamu pulang dan complain lagi tentang lalu lintas, saya akan mengabaikannya”. Ini perlu dilakukan beberapa kali agar benar-benar menurun.
- e. *Extinction* akan berlangsung cepat setelah diikuti *continuous reinforcement* pemberian penguatan setiap kali perilaku diharapkan muncul. Contohnya anak meminta perhatian saat ibu sedang bicara di telepon, ibu mengabaikannya. Begitu anak diam dan tenang ibu langsung memperhatikan dan memberikan apa yang dibutuhkan anak.
- f. Pemberian *continuous reinforcement* pada *extinction* akan lebih cepat menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dibandingkan *intermittent reinforcement*.
- g. *Extinction* bisa menghasilkan perilaku agresi. Hal yang didapat diminimalisir apabila mengkombinasi antara penghapusan (*extinction*) dengan penguatan positif (*positive reinforcement*) bagi perilaku alternatif yang muncul.
- h. Perilaku yang sudah hilang dapat muncul kembali setelah beberapa waktu ini disebut *spontaneous recovery*. Bila hal ini terjadi maka perlu dilakukan kembali atau dilanjutkan program penghapusan (*extinction*).
- i. Prinsip penting dalam modifikasi tingkah laku adalah bila ingin perilaku muncul lebih sering maka beri dia penguatan. Bila ingin perilaku menurun atau hilang maka abaikanlah.²⁵

Berdasarkan uraian di atas salah satu langkah dalam menggunakan teknik *extinction* adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok, dengan konseling kelompok dapat membantu peserta didik menyelesaikan masalah-masalahnya.

6. Kelebihan dan Kelemahan Prosedur Penghapusan (*Extinction*)

Kelebihan prosedur penghapusan *extinction*:

- a. Prosedur ini dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai macam situasi. Berlangsung cepat apabila di kombinasikan dengan penguatan perilaku yang diinginkan.
- b. Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama.
- c. Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek samping se-negatif prosedur-prosedur yang menggunakan stimulus aversif.

Kelemahan prosedur penghapusan *extinction*:

- a. Efek penghapusan biasanya tidak terjadi dengan segera dan tidak seketika terjadi. Setelah konsekuensi yang mengukuhkan dihilangkan, perilaku sasaran tetap berlangsung sampai waktu tertentu. Ini dapat menimbulkan masalah dalam penerapannya.
- b. Frekuensi dan intensitas sementara meningkat, pada saat-saat permulaan penguatan tidak diberikan, frekuensi dan intensitas perilaku sasaran cenderung bertambah. Oleh karena itu, memilih saat yang tepat menghentikan pemberian penguatan sangat penting.
- c. Perilaku-perilaku lain, termasuk perilaku agresif sering timbul, kenaikan dan frekuensi dan intensitas sementara diikuti oleh perilaku-perilaku lain sebagai usaha mendapat penguatan, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif disebabkan oleh kekecewaan tidak diperolehnya penguatan yang biasa diperoleh.
- d. Imitasi perilaku orang lain, pada permulaan penghapusan, perilaku yang berulang-ulang timbul dan tidak mendapatkan perhatian yang berwenang, oleh orang lain yang melihatnya disangka mendapat persetujuan, akibatnya perilakunya cenderung ditiru.²⁶

²⁶ Rahmi Wahdatunisa, *Op.Cit.*

7. Sifat-sifat Prosedur Penghapusan (*Extinction*)

Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikannya pemberian penguatan tergantung pada beberapa faktor, antara lain:

- a. Jadwal pemberian penguatan
Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikannya penguatan tergantung pada jadwal pemberian penguatan sebelum prosedur penghapusan ini. Jadwal penguatan terus-menerus lebih cepat proses hapusnya dari pada jadwal berjangka sama.
- b. Banyaknya penguatan
Makin banyak berulang pemberian penguatan pada masa lampau, makin resisten perilaku terhadap penghapusan. Demikian juga semakin besar kuantitas penguatan yang telah dinikmati, makin resisten perilaku.
- c. Usaha
Makin besar usaha yang dibutuhkan untuk melaksanakan perilaku yang mendapat penguatan, makin cepat penghapusan tercapai. Misalnya Prarto meminjam uang ke kakak nya. Kakaknya tidak mau meminjam lagi karena ternyata digunakan untuk berjudi. Sering tidaknya dia meminjam lagi juga dipengaruhi jarak rumah Prarto dengan kakaknya, makin jauh perilaku makin cepat hilang, dan sebaliknya.

Penggunaan efektif prosedur penghapusan (*extinction*)

- a. Menemukan penguatan yang memelihara perilaku
Perlu ditemukan penguatan yang mengontrol perilaku sasaran dan kemudian mencegah terjadinya penguatan. Agar prosedur penghapusan efektif, semua sumber penguatan harus ditemukan dan dikendalikan. Semakin sering penguatan inkonsisten ini terjadi, semakin sulit dihapus perilaku ini.
- b. Komunikasi jelas dan tegas
Beberapa perilaku tidak perlu sama sekali dihapus, tetapi perlu dikontrol agar tidak berlangsung pada saat-saat tertentu, atau hanya berlangsung pada saat-saat tertentu. Perlu diperjelas kapan boleh atau tidak. Contoh: anak gak boleh mengajak ngobrol waktu solat.
- c. Menjalankan prosedur ini cukup lama
Peningkatan perilaku pada permulaan prosedur penghapusan diterapkan, sering membuat pengontrol penguatan menyerah. Berkurangnya perilaku yang perlahan-lahan membuat orang tidak sadar atau prasangka bahwa program ini telah gagal. Untuk itu perlu dibuat pencatatan perilaku sasaran dari hari ke hari.

d. Mengombinasikan dengan prosedur lain

Prosedur penghapusan lebih efektif bila dikombinasikan dengan prosedur lain. Efek ini mendukung tercapainya penghapusan karena subjek telah mendapatkan cukup penguatan dengan cara baru karena cara lama sudah tidak efektif lagi. Contoh: anak nakal karena minta perhatian perilaku nakal lebih cepat hilang bila kenakalan tidak mendapat perhatian lagi dari ibunya (penghapusan), ibunya akan memperhatikan jika ia tidak nakal (*positif reinforcement*).²⁷

Jadi, perilaku negatif yang terjadi akan menurun atau bahkan hilang jika dilakukan dengan menggunakan keefektifan prosedur dari teknik ini. Selain itu, teknik *extinction* dapat juga digunakan untuk menurunkan atau penghapusan perilaku prokrastinasi akademik. Selain sifat-sifat di atas, sifat lain yang perlu dipahami adalah adanya peristiwa kambuh (*spontaneous recovery*). Bila terjadi peristiwa kambuh dan penguatan lama diberikan, maka perilaku akan terus berulang, bahkan makin sukar untuk dihapuskan (makin resisten). Ini seakan-akan meyakinkan bahwa apabila orang cukup gigih, tujuan akan tercapai juga.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Secara bahasa, istilah prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinatus*. Kata *procrastinatus* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang

²⁷ Rizky. Modifikasi Perilaku (*Extinction*), Tersedia: <http://sketsacompangcamping.blogspot.com/2010/05/modifikasi-perilaku-extinction.html>. (diakses tanggal 2 Maret 2017 jam 20.30)

berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.²⁸

Menurut Albert Ellis dan William Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan (*traits*).²⁹ Dalam hal ini adanya pemikiran peserta didik bahwa semua tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga peserta didik lebih baik menundanya atau tidak mengerjakannya karena ditakutkan tidak akan menghasilkan suatu tugas yang maksimal. Ketakutan akan kegagalan bisa muncul dari konsekuensi negatif yang mengancam diri karena kegagalan atau ketidak berhasilan.

Selain itu, Silver mengatakan prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi tetapi hanya menunda untuk mengerjakan sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan prokrastinator gagal menyelesaikan

²⁸ Rahmat Aziz. *Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana*. ISSN: 2084-5902 vol.2, Edisi Januari-Agustus 2015 (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 21.30)

²⁹ Shofiyanti Nur Zuama. *Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2007 yang Sedang Skripsi di Program Studi Pg Paud* (diakses tanggal 4 Maret 2017 jam 10.50)

tugasnya tepat waktu.³⁰ Terbiasanya peserta didik dalam menunda tugas menunjukkan bahwa belum adanya peserta didik yang menyadari betapa pentingnya waktu yang dibutuhkan sehingga tidak banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Pendapat lain yang dikatakan Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penunda, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang di miliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.³¹

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi didalam konteks tugas-tugas akademik dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang

³⁰ Vika Elvira Akmal. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Yogyakarta* (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 08.00)

³¹ Dini Ahmaini. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU.2010* (diakses tanggal 1 Maret 2017 jam 19.30)

penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Soloman dan Rothblum mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan kecendrungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Sedangkan menurut Steel menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi.³²

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah gagal melakukan suatu kegiatan yang harus dilakukan karena menundanya dengan sengaja, bahwasannya yang melakukan penundaan tersebut mengetahui dampak buruknya. Hal ini tampak sebagai usaha penghindaran. Prokrastinasi ini tidak sedikit terjadi pada peserta didik bahwasanya berbagai alasan dan keyakinan yang sudah temindset diotaknya, agar tugas atau pekerjaan yang kurang disukai atau yang sedang tidak diinginkan tidak dilakukanya. Meskipun mereka mengetahui konsekuensinya dan efeknya, namun tetap saja itu sering terjadi dan dilakukan.

³² Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto, *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 15.00)

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrai, Johnson dan McCown mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg antara lain:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.³³

Berdasarkan ciri-ciri diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Seseorang sering melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya.
- 2) Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan

³³ Vika Elvira Akmal. *Op. Cit.* h.4

tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3) Seseorang prokratinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.

4) Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalan, buku cerita, nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari ciri-ciri yang dikemukakan di atas, maka Yakub mengkategorikan prokrastinasi akademik menjadi empat tipe, yaitu:

1. *The Sometimes Procrastinator*, tipe ini merupakan seseorang yang melakukan prokrastinator setiap harinya.
2. *The Chornir Procrastinator*, seseorang melakukan tindakan prokrastinasi dalam semua area kehidupan. Perilaku prokrastinasi dapat menjadi gaya hidup bagi prokrastinator kronik.
3. *The Tense-Afraid Type*. Seseorang yang sering merasa dibawah tekanan untuk mencapai sukses dan selalu merasa takut gagal sehingga melakukan prokrastinasi.
4. *The Relaxed Tipe*, seseorang yang tidak mau ambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakannya, mereka biasa melakukannya di lain waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.³⁴

Dalam hal ini dilihat dari uraian di atas peserta didik pun banyak melakukan perilaku prokrastinasi akademik, bahkan bisa dilakukan setiap harinya dalam kehidupannya. Selain itu, Rachmahana dalam Setiani mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Takut gagal (*fear failure*)
Takut gagal merupakan suatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di depan mata.
- b. Kurang berhati-hati (*impulsiveness*)
Impulsivitas berarti individu kurang mampu menahan keinginan. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukain sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.
- c. Perfeksionis
Prokrastinator itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas agar sempurna.
- d. Pasif
Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas pada diri prokrastinator sering kali tidak diimbangi dengan

³⁴ *Ibid.h.5*

usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.

e. Menunda hingga melebihi batas waktu

Perilaku ini sangat nampak pada prokrastinator, yang dengan berbagi alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.³⁵

Dari uraian di atas merupakan cara berfikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realitis sehingga menyebabkan adanya prokrastinasi yang dilakukan.

3. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Duru mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

³⁵ Wilujeng Dwi Wahyuni. *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surakarta*. Vol 04 No 03 Tahun 2014, 1-10. (diakses tanggl 6 Maret 2017 jam 20.30)

Menurut Ferrari, prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Selain itu, Salomon & Rothblum membagi area perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.³⁶

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan mengenai Jenis-jenis tugas pada Prokrastinasi akademik adalah kecendrungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang deadline ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi

³⁶ Rahmat Aziz. *Op. Cit.* h.274

deadline sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

4. Jenis-jenis Tugas Berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya

Manurut Ferrari dalam Ghufroon prokrastinasi tersebut dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu:

- a. *Functional procrastination* (prokrastinasi yang fungsional), yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional procrastination* (prokrastinasi yang disfungsional), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.³⁷

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, Jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik.

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang.³⁸ Jika hal tersebut dilakukan terus

³⁷ Wilujeng Dwi Wahyuni. *Op. Cit.* h.2

³⁸ Shofi Septi Purnama. *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya* (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 13.00)

menerus akan membuat dampak yang lebih buruk terhadap pelaku prokrastinator maka hal ini perlu segera ditangani.

Menurut Burkan dan Yuen, melaporkan adanya adanya dampak negatif dari tindakan prokrastinasi yang akan berujung pada waktu ketidaktepatan dalam mengumpulkan tugas, yang diduga akan memiliki dampak negatif berikutnya secara beruntun.

Selain itu, menurut Tandok, Ristyadi dan Kartika secara teoritis dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Secara internal prokrastinator akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi. Sedangkan secara eksternal prokrastinator akan memiliki prestasi yang kurang maksimal terlambat akan menyelesaikan tugasnya dan akhirnya terlambat lulus. Adapun dampak positif yang dapat dirasakan oleh prokrastinator adalah sepiantas mereka hanya akan merasa aman dan tidak terbebani oleh pekerjaannya.³⁹

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik terdapat dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal sedangkan dampak eksternal adanya individu yang tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain:

³⁹ Marvel Joel Tetan, *Hubungan Antara Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (diakses tanggal 5 Maret jam 15.16)

Sesuai dengan pendapat Ferrai, dkk bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal, yaitu yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecendrungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuh orang tua kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.⁴⁰

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan, pola pengasuhan orang tua dan terutama faktor dari dalam diri seseorang yang juga mempengaruhi faktor dari perilaku prokrastinasi akademik.

C. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti pada tahun 2014 tentang “Upaya Meredukasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Peserta didik SMK” yang dilakukan pada peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri 1 kalasan Yogyakarta. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan tiga guru bidang study masih ditemukan peserta didik yang pada saat mengumpulkan pekerjaan rumah dengan waktu yang telah ditentukan 32 hanya setengah dari jumlah

⁴⁰ Shofiyanti Nur Zuama. *Op, Cit.* h.75

peserta didik yang mengumpulkan, masih ada lagi setengah dari jumlah peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas pada waktunya dengan mengutarakan berbagai alasan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindak kelas yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga kali tindakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dengan 35 pernyataan. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah diuji dengan rumus *t-test* menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil analisis menunjukkan nilai *t* hitung = 26,574 selanjutnya diadakan pengujian terhadap tabel nilai-nilai distribusi *t* dengan taraf signifikan 1% untuk dk $(N-1) = 6-1 = 5$ adalah 4,032 hal ini menunjukan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari tabel *t* yaitu $26,574 > 4,032$ atau nilai $p = 000$ ($p < 0.01$).⁴¹ Dengan demikian dalam penelitian yang dilakukan oleh Puswanti dengan judul “upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik SMK”. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri Kalasan Yogyakarta.

⁴¹ Puswanti, *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Peserta Didik SMK* (diakses tanggal 25 Maret 2017 jam 21.00)

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Raudhatul yang terdapat pada skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan *Behavioral* Melalui Teknik *Extinction* dalam Mengatasi perilaku prokrastinasi akademik di Kelas VIII Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”.⁴² Berdasarkan data angket yang diberikan kepada 37 peserta didik dan kemudian dari 37 peserta didik didapatkan 10 peserta didik yang berperilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi 3 peserta didik, kategori tinggi 1 peserta didik dan kategori sedang 7 peserta didik.

Penelitian ini memfokuskan pada 11 peserta didik yang memiliki masalah kategori masalah yang sangat tinggi, tinggi dan sedang. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian desain penelitian eksperimen yaitu *one group pretest-posttest design*.⁴³ Dengan demikian hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa t-hitung sebesar 22,081, kemudian dibandingkan dengan t-tabel 1,812, maka dalam penelitian ini disimpulkan layanan konseling individu menggunakan pendekatan *behavioral* melalui teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Konseling individu dengan pendekatan *behavioral* melalui teknik *extinction* sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

⁴² Raudhatul, *Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Extinction dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Skripsi

⁴³ Elly Ernawati, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan*, (diakses: tanggal 5 April 2017 jam 11.30)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Dina Rahmasari terdapat dalam jurnal dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik”. penelitian ini memiliki 8 sampel masuk dalam perilaku prokrastinasi akademik tinggi, 8 peserta didik ini diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku sebagai alternatif cara yang digunakan untuk menurunkan skor prokrastinasi.

Dari hasil analisis dengan teknik statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa jumlah nomor urut yang bertanda positif = ”0” jumlah terkecil terkecil adalah 0 (harga mutlak) jadi $T_{hitung} = 0$. T_{tabel} dari uji jenjang *wilcoxon* dengan $N=8$ dan taraf signifikansi $5\% = 4$. Sehingga T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ($0 < 4$).⁴⁴ Dengan demikian hasil dari penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu ada perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok kognitif perilaku maka konseling kelompok kognitif perilaku dapat diterapkan untuk membantu peserta didik menangani prokrastinasi.

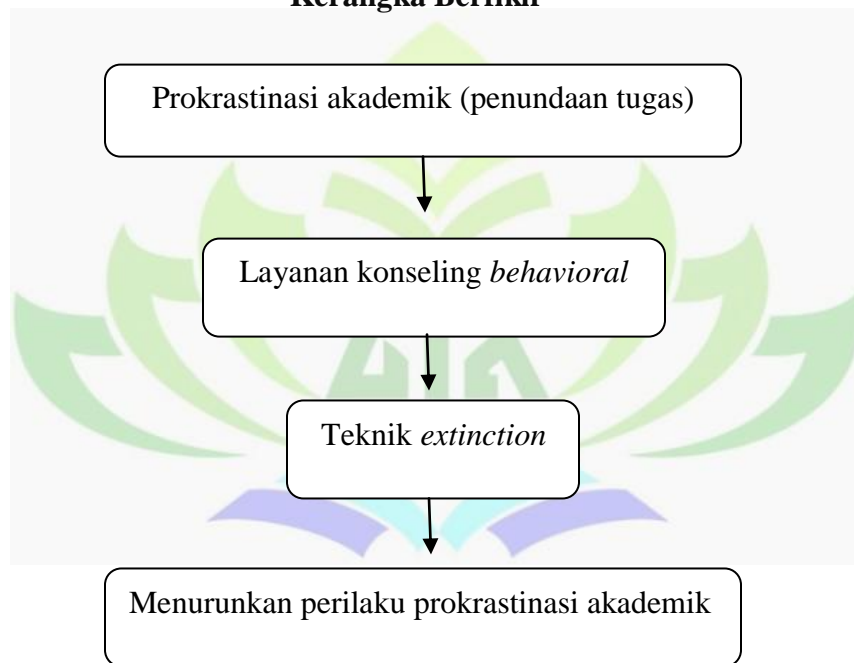
D. Kerangka Fikir

⁴⁴ Husni Abdillah dan Rahmasari, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik*, (diakses: tanggal 5 April 2017 jam 12.00)

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti.⁴⁵ Sebagaimana gambar yang terjadi dibawah ini.

Gambar 1

Kerangka Berfikir



Dari gambar di atas dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik diturunkan atau dihapuskan dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* agar perilaku prokrastinasi akademik dapat menurun.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2008, h.91

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁴⁶ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya penurunan teknik *extinction* secara signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik dengan layanan konseling *behavioral* kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Ha : Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Untuk pengujian hipotesis, jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka Ho ditolak. Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka Ha diterima.

⁴⁶ *Ibid*, h.96

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Hal ini dikarenakan di dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan teknik dan prosedur penelitian yang dipakai oleh penelitian. Tujuannya agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dalam berjalan dengan baik, terarah dan sistematis. Adapun langkah-langkah antara lain yaitu:

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperiment*. Menurut Sugiyono penelitian *eksperimen* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.⁴⁷ Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian ini, karena penelitian ini menggunakan perlakuan (*treatment*) yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian *eksperimen* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs*. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*, Alfabeta, Bandung, 2014, h.107

terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol. Dalam penelitian ini bentuk desain yang peneliti gunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Designs*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Designs* yaitu desain yang memberi *pre-test* (penilaian awal) sebelum diberi perlakuan dan memberi *post-test* (penilaian akhir) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dapat diketahui antara kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Peneliti dengan desain ini digunakan untuk mengukur layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Sedangkan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, peneliti menggunakan jenis penelitian komperatif dua sampel dengan menggunakan sampel berkorelasi.⁴⁸ Artinya membandingkan hasil dua sampel yang berkorelasi atau berhubungan dimana hasil dua sampel itu diambil dari sampel yang sama.

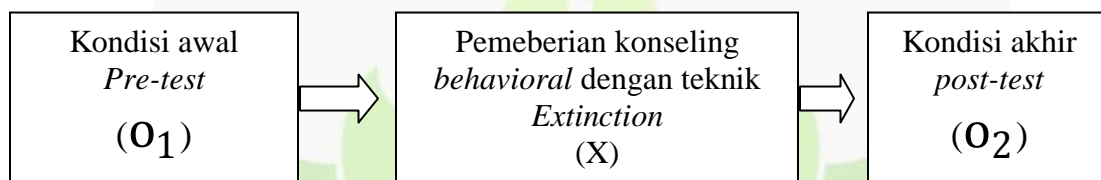
Maka pengukuran perilaku prokrastinasi akademik dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah konseling *behavioral*. Sebelum dilakukan konseling peserta didik dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket perilaku prokrastinasi untuk mengukur teknik *extinction* dan juga menggunakan dokumen dari hasil perilaku prokrastinasi akademik, kemudian diberi konseling *behavioral*. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang

⁴⁸ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, 2015, h.199 - 120

sama, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh setelah diberikan konseling terhadap subyek yang diteliti.

Sedangkan untuk melihat perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan angket serta dokumentasi dari guru BK. Adapun skema penelitian sebagai berikut:

Gambar 2
Pre-Eksperimental dengan One-Group Pretest-Posttest Designs



Keterangan:

- O₁** : nilai pretest (sebelum diberikan teknik *extinction*)
- X** : pemberian konseling *behavioral*
- O₂** : nilai posttest (setelah diberikan teknik *extinction*)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa peneliti *eksperiment* merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan teknik *extinction* dan sesudah diberikan teknik *extinction*.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1) Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Marga No 57 Kelurahan Beringin Ray Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan terhadap peserta didik di SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik.

2) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁴⁹ Populasi biasanya merupakan manusia, tumbuhan, hewan, produk, dan bahan dokumen. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh obyek dan subyek penelitian berupa manusia, tumbuhan dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini populasi peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung, hal ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

⁴⁹ *Ibid*, h.61

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	Jenis kelamin	Jumlah siswa
VIII E	Laki-laki	12
	Perempuan	20
Total		32

Sumber: Dokumentasi kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung

3) Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁰ Dalam penelitian ini maka sampel yang akan diambil adalah kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang memiliki karakteristik pada permasalahan prokrastinasi akademik, terdapat 10 peserta didik yang diambil dalam penelitian ini yang memiliki karakteristik dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Teknik sampling yang peneliti gunakan adalah teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung sebagai sampel karena kelas tersebut memenuhi kriteria sampel yang peneliti akan teliti yaitu peserta didik yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik.

⁵⁰ *Ibid*, h.62

⁵¹ *Ibid*, h.67

Tabel 4
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Nama Peserta Didik
1	VIII E	BAW
2	VIII E	N
3	VIII E	AD
4	VIII E	FNC
5	VIII E	TFP
6	VIII E	NR
7	VIII E	MLS
8	VIII E	MES
9	VIII E	NA
10	VIII E	NIP
Jumlah		10

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (yang diteliti) kemudian ditarik kesimpulan.⁵² Berdasarkan permasalahan yang ada dapat dilihat variabel yang terkait yaitu:

1. Variabel Independen atau Bebas (X)

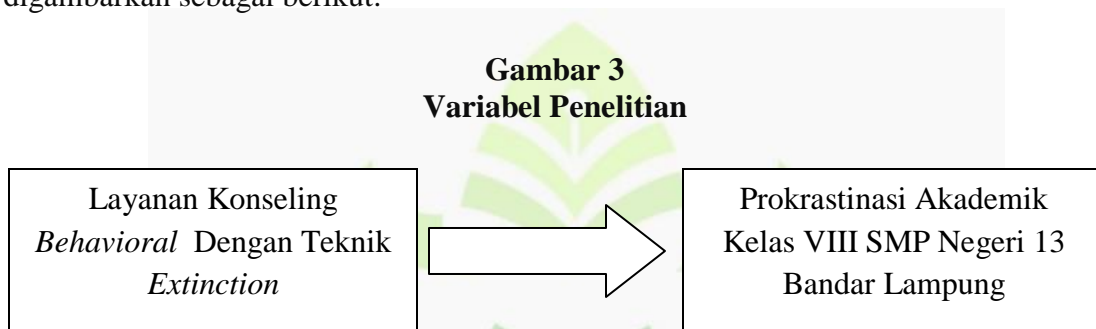
Variabel independen atau bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu teknik *extinction*.

⁵² *Ibid*, h.2

2. Variabel Dependen atau Terikat (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁵³ Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik.

Penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Hubungan antara variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut:



D. Definisi Operasional

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Variabel bebas juga disebut variabel eksperimen adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Berikut variabel-variabel secara operasional:

⁵³ *Ibid*, h.4

Tabel 5

Definisi Oprasional

Variabel	Devinisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel independen (X): pendekatan <i>behavioral</i>	Behavioral atau pendekatan tingkah laku menekankan pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku.	-	Observasi	-
Variabel dependen (Y): prokrastinasi akademik	Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang dilakukan oleh individu yang khusus terjadi didalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas akademik. Perilaku prokrastinasi tersebut dicirikan seperti: (1) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik. (2) Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. (4) Melakukan aktivitas lain yang	Angket kuisisioner prokrastinasi akademik	Skala penilaian prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi, tinggi sedang, rendah, dan sangat rendah, dari 32 peserta didik terdapat 10 peserta didik yang mengalami perilaku	Skala Likert

	lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.		prokrastinasi akademik.	
--	---	--	-------------------------	--



E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner, metode observasi dan metode wawancara. Berdasarkan metode pengumpulan data berupa kuesioner maka instrumen pengumpulan data sangat cocok untuk mengetahui tentang prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Dalam penelitian ini skala yang digunakan mempunyai 5 alternatif jawaban di antaranya sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai, dan ragu-ragu, peserta didik atau responden berhak memilih dari salah satu jawaban tersebut.

1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen ini membahas tentang pernyataan-pernyataan tentang perilaku prokrastinasi akademik. Adapun prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dituang kedalam bentuk kisi-kisi yang nantinya akan dikumpulkan kedalam bentuk instrumen berupa angket penelitian. Kisi-kisi yang dibuat berdasarkan indikator-indikator dari dimensi prokrastinasi akademik. Kisi-kisi tersebut dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 6

Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item	
			(+)	(-)
Prokrastinasi akademik	1. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.	a. Selalu menunda tugas akademik b. Malas mengerjakan tugas terlalu cepat		
	2. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik.	a. Terlambat mengerjakan tugas karena waktu yang tidak cukup b. Merasa tidak mampu mengerjakan		
	c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.	a. tidak menyelesaikan tugas tepat waktu b. jadwal yang sudah dibuat tidak digunakan dengan baik dalam penyelesaian tugas		
	d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	a. Mengerjakan tugas membosankan b. Lebih suka melakukan		

	<p>dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.</p>	<p>aktivitas lain melaikan mengerjakan tugas sekolah</p> <p>c. tidak sempat mengerjakan tugas karna sibuk mengurus kegiatan lain</p>		
--	---	--	--	--





2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.⁵⁴ Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus “*korelasi product moment*”.

$$r_{xy} = \frac{N (\sum X Y) - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

N = jumlah sampel

X = jumlah skor item

Y = jumlah skor total.⁵⁵

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian atau obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecahkan menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda⁵⁶. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

⁵⁴Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan*, Bandung, Alfabeta, 2014, h.59

⁵⁵Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.213

⁵⁶Sugiyono, *Op Cit.* h.268

$$r^{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

k : Banyak butiran pertanyaan.

σ_t^2 : Variasi total.

r^{11} : Reliabilitas instrumen.

$\sum \sigma^2$: Jumlah variasi butir.⁵⁷

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah peneliti menyebarkan kuesioner yang merupakan alat teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵⁸ Untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang melakukan penundaan tugas yang sering kali dilakukan oleh peserta didik pada tugas-tugas yang diberikan guru mata pelajaran. Data-data tersebut didapat melalui sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari

⁵⁷ Arikunto, *Op Cit.* h.239

⁵⁸ *Ibid*, h.199

responden yang lebih mendalam dan jumlah repondenya sedikit atau kecil.⁵⁹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kisi-kisi wawancara yang telah ditetapkan oleh peneliti guna mendapatkan informasi yang lebih valid tentang perilaku prokrastinasi akademik terhadap peserta didik, wawancara ini diajukan kepada guru BK dan guru mata pelajaran khususnya guru pelajaran matematika.

2. Observasi

Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁶⁰ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi kuasi-pasrtisipan dimana peneliti terlibat langsung dalam pemberian layanan konseling *behavioral* untuk mengetahui bagai mana peserta didik menanggapi layanan yang diberikan kepada peserta didik yang berfungsi untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu metode yang mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, leger agenda dan sebagainya. Berkaitan dengan data peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung, data peserta didik yang

⁵⁹ *Ibid*, h.194

⁶⁰ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014, h.69

melakukan prokrastunasi akademik, profil sekolah terkait data guru, visi dan misi dan dokumentasi mengenai pemberian layanan konseling *behavioral* dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik.

4. Angket

Kuesioner atau angket adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.⁶¹ Dalam penelitian ini angket atau kuisisioner yang digunakan menggunakan model skala Likert untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak pernyataan 25 item. Aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

1. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif.
2. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pertanyaan atau aspek penilaian x jumlah pilihan.
3. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tinggi ideal) x jumlah kelas interval
4. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya jika penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval.
5. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan /rumus:

⁶¹ Wayan Nurkanca, *Pemahaman Individu*, Usaha Nasional, Surabaya, 2010, h.45

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala.

r = skor terendah ideal dalam skala.

Jk = jumlah kelas interval.⁶²

Tabel 7
Penskoran Item

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
<i>Favorable</i> (Pernyataan positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan negatif)	1	2	3	4

Dengan menggunakan rentang skor 1-4 dan banyaknya item 25, interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$

Skor terendah : $1 \times 25 = 25$

Rentang : $100 - 25 = 75$

Jarak interval : $75 : 4 = 18$

⁶² Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah, Pustaka Belajar*, Yogyakarta, 2014, h.144

Tabel 8
Kategori Penilaian Perilaku Prokrastinasi Akademik

No.	Skor	Kategori
1	82–100	Tinggi
2	63–81	Sedang
3	44–62	Rendah
4	25-43	Sangat Rendah

Kategori penilaian prokrastinasi akademik dalam hal ini peserta didik yang sering kali melakukan perilaku prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan peserta didik yang kurang menghargai betapa pentingnya waktu bila digunakan dengan sebaik mungkin dan seberapa pentingnya tugas yang harus mereka kerjakan.

Dalam penelitian ini untuk membuktikan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* peneliti menggunakan bantuan program *SPSS for windows* 17 untuk mengukur perubahan tersebut.

G. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *processing*, *cleaning*. Pengelolah data tersebut yaitu :

1. *Editing* (pengeditan data) adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lain.
2. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "*coding*" yakni merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
3. *Data entry* (pemasukan data) yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk "kode" (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program "*software*" *SPSS for windows 17* yang sering digunakan untuk entri data penelitian.
4. *Cleaning data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan dan koreksi.⁶³

⁶³ Herlina Wati, *Metode Penelitian*, tersedia:
[Http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html](http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html), (On-Line) (diakses tanggal 30 Maret 2017 jam 14.59)

H. Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.⁶⁴ Peneliti menggunakan analisis data dalam penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*, *pretest* merupakan hasil sebelum peserta didik diberikan *treatment* dan *posttest* merupakan hasil sesudah peserta didik diberikan *treatment* dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* ini. Dalam membuktikan efektif tidaknya konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, peneliti melakukan analisis data dengan uji paired sampel t test yang dilakukan menggunakan program “software” *SPSS for windows 17*. Hasil pengujian ini disimpulkan untuk membuktikan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- Md : mean dari perbedaan pre test dengan post test (post tesr-pre test).
xd : deviasi masing-masing subjek (d-Md)
 $\sum x d^2$: jumlah kuadrat deviasi
N : banyak sabjek
d.b : ditentukan dengan N-1.⁶⁵

⁶⁴ Sugiyono, *Op.Cit*, h.207

⁶⁵ Arikunto, *Op Cit*. h.349-350

BAB IV

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan Agustus 2017, yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran khususnya matematika untuk mengetahui keadaan yang terjadi pada peserta didik.

Setelah itu untuk menentukan sabyek penelitian dilakukan melalui penyebaran instrumen kepada seluruh kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik dan yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Hal yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademik. Peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dapat berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik, yang mengakibatkan peserta didik dapat terlambat dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Selanjutnya dilakukan analisis dari hasil angket kemudian dari hasil angket tersebut didepatkan 10 sampel

peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang akan dijadikan subyek dalam penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut diberikan *treatment* kepada peserta didik dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti layanan kegiatan ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan. Kemudian peserta didik mengikuti layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dan mengisi angket atau kuesioner *posttest* sesudah pemberian *treatment* atau perlakuan.

1. Deskripsi Data Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

a. Hasil *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Adapun data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pra penelitian yang dilakukan oleh penelitian mengenai peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. *Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung. Berikut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9
Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik
Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung

No	Kategori	Rentang Respon	Σ	Persentase %
1	Tinggi	82-100	4	12,5 %
2	Sedang	63-81	6	18,75 %

3	Rendah	44-62	7	21,87 %
4	Sangat rendah	25-43	15	46,87 %
Jumlah			32	100 %

Berdasarkan tabel 9 diatas peneliti mengambil sampel 10 peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kriteria tinggi dan sedang peserta didik dengan skor diatas ≥ 63 dikategorikan perilaku prokrastinasi akademik sedang, sedangkan peserta didik yang memiliki skor ≤ 44 tidak berperilaku prokrastinasi akademik. Dengan keadaan ini peneliti akan memberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Setelah itu peneliti memanggil 10 peserta didik yang berprilaku prokrastinasi akademik kedalam ruang BK yang telah disepakati sebelumnya, yang nantinya akan diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* yang bertujuan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Berikut disajikan hasil *pretest* 10 sampel peserta didik sebagai berikut:

Tabel 10
Hasil *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Keterangan
1	BAW	83	Tinggi
2	N	83	Tinggi
3	AD	84	Tinggi
4	FNC	86	Tinggi
5	TFP	69	Sedang

6	NR	66	Sedang
7	MLS	67	Sedang
8	MES	65	Sedang
9	NA	77	Sedang
10	NIP	70	Sedang

Berdasarkan tabel 10 setelah dianalisis menunjukkan hasil *pretest* peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* tinggi dan sedang. Maka dalam hal ini penelitian memberikan perlakuan pada peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Peneliti selanjutnya memberikan lembar persetujuan responden kepada peserta didik, serta menentukan jadwal pertemuan konseling. Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2017 sampai 29 Agustus 2017 dengan topik pembahasan yang berbeda tiap pertemuannya. Dengan materi (a) dampak prokrastinasi akademik (b) manajemen waktu belajar (c) disiplin belajar (d) cara belajar efektif dan efisien. Deskripsi proses pelaksanaan penelitian layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian dalam tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11
Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Selasa, 1 Agustus 2017	13.00 WIB	Pemberian <i>pretest</i>
2	Kamis, 3 Agustus 2017	13.00 WIB	Pengisian lembar persetujuan responden dan kesepakatan waktu

			pertemuan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>extinction</i> serta menjelaskan teknik <i>extinction</i>
3	Selasa, 8 Agustus 2017	13.30 WIB	Pertemuan pertama, materi dampak prokrastinasi akademik
4	Selasa, 15 Agustus 2017	13.00 WIB	Pertemuan kedua, materi manajemen waktu
5	Selasa, 22 Agustus 2017	13.30 WIB	Pertemuan ketiga, materi disiplin belajar
6	Senin, 28 Agustus 2017	13.00 WIB	Pertemuan keempat, materi belajar efektif dan efisien
7	Selasa, 29 Agustus 2017	13.00 WIB	Pemberian <i>posttest</i>

b. Hasil *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Dalam penelitian ini untuk melihat perubahan pada peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik terkait layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun hasil *posttest* pada peserta didik dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12
Hasil *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Posttest	Keterangan
1	BAW	61	Rendah
2	N	61	Rendah
3	AD	60	Rendah
4	FNC	59	Rendah
5	TFP	43	Sangat Rendah
6	NR	40	Sangat Rendah
7	MLS	42	Sangat Rendah
8	MES	39	Sangat Rendah

9	NA	39	Sangat Rendah
10	NIP	42	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel 12 tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik yang telah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung dalam hal ini telah mengalami perubahan. Dalam hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang diberikan kepada peserta didik, terdapat 4 peserta didik memiliki kriteria rendah dan 6 peserta didik yang memiliki kriteria sangat rendah.

Jadi dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif untuk menangani peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik, karena adanya penurunan perilaku dari hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari hasil sebelumnya.

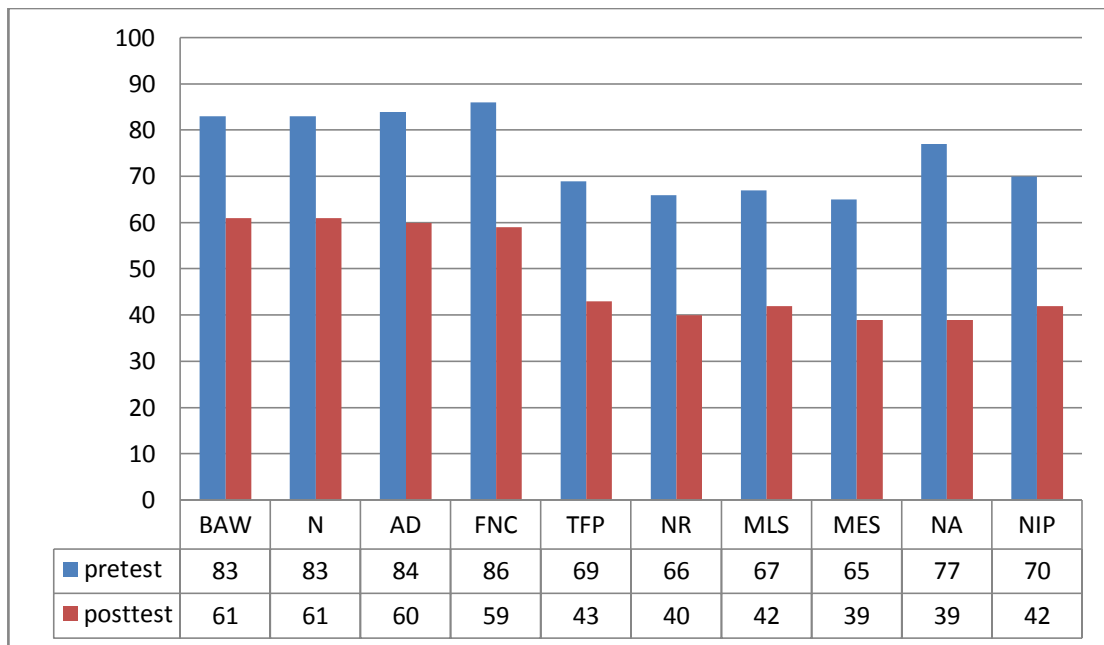
Tabel 13
Deskripsi Data Pretest, Posttest dan Score Penurunan

No	Inisial Peserta Didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i> penurunan
1	BAW	83	61	22
2	N	83	61	22
3	AD	84	60	24
4	FNC	86	59	27
5	TFP	69	43	26
6	NR	66	40	26
7	MLS	67	42	25

8	MES	65	39	26
9	NA	77	39	38
10	NIP	70	42	28
N=10		$\Sigma = 770$	$\Sigma = 486$	$\Sigma d = 264$
		$X_1 = 770/10$	$X_2 = 486/10$	$Md = \Sigma d / N$
Rata-rata		77	48,6	26,4

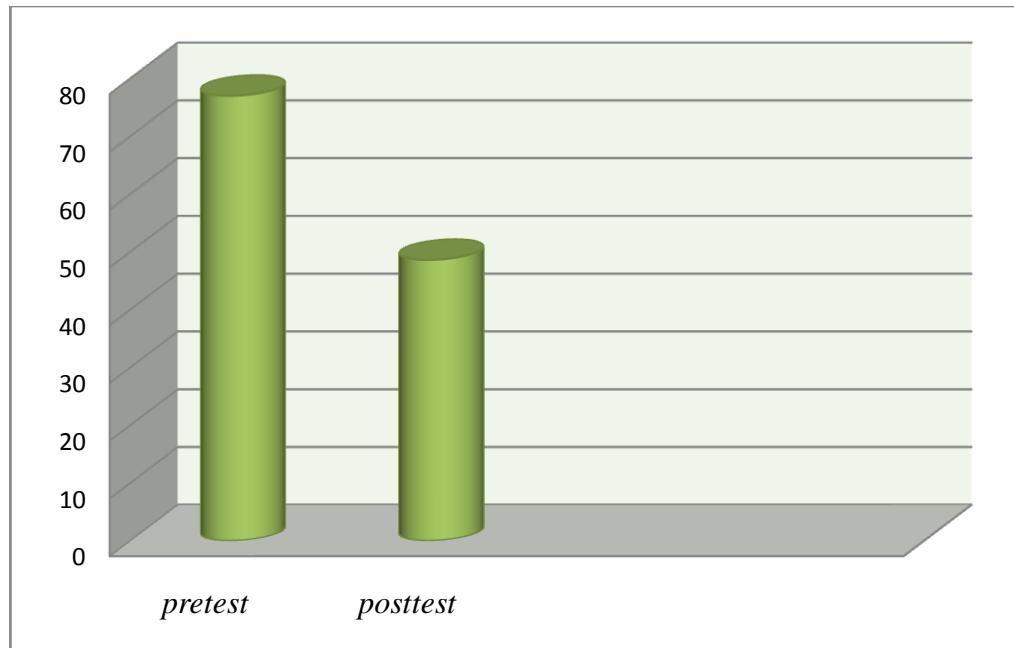
Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 10 sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata perilaku prokrastinasi akademik dengan nilai 77 setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*, perilaku peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik cenderung menurun menjadi angka 48,6 dengan *score* penurunan 26,4 maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang berperilaku prokrastinasi akademik cenderung menurun dilihat dari *score* penurunan setelah dilakukan dengan teknik *extinction*. Berikut ini gambar 4 hasil *pretest* dan *posttest*:

Gambar 4
Grafik Hasil Pretest dan Posttest
Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Extinction



Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor penurunan adalah 26,4 terdapat 4 peserta didik dalam kategori tinggi adanya penurunan ke rendah dan 6 peserta didik dengan kategori sedang mengalami penurunan ke sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dapat menangani peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Gambar 5
Grafik Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*



B. Pelaksanaan Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 31 Juli 2017 di SMP Negeri 13 Bandar Lampung, deskripsi proses pelaksanaan penelitian layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Kemudian hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses penelitian akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama

Hari/Tanggal : Selasa, 1 Agustus 2017

Waktu : 13.00- 13.45 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan angket awal yaitu *pretest* yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 1 Agustus 2017. Tujuan dilakukannya *pretest* untuk mengetahui gambaran bagaimana kondisi awal perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri

13 Bandar Lampung. Dalam hal ini angket perilaku prokrastinasi akademik diberikan ke pada 32 peserta didik yang ada di kelas VIII E. Hasil angket perilaku prokrastinasi akademik terdapat 4 peserta didik dengan kategori tinggi, 6 peserta didik dengan kategori sedang, 7 peserta didik dengan kategori rendah dan 15 peserta didik dengan kategori sangat rendah.

Setelah peneliti mendapatkan hasil dari *pretest* peneliti kemudian menentukan *treatment* yang akan diberikan kepada peserta didik dengan kategori tinggi dan sedang yang akan mendapatkan *treatment*. Dalam tahap pemberian *pretest* pada peserta didik terlihat cukup antusias.

2. Pertemuan kedua

Hari/Tanggal : Kamis, 3 Agustus 2017

Waktu : 13.00- 13.45 WIB

Tempat : Ruang kelas

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik. Peneliti selanjutnya membentuk suatu anggota yang mengalami perilaku prokrastinasi sebanyak 10 peserta didik dan peneliti memberikan lembar persetujuan. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan asas kerahasiaan, asas keterbukaan, tujuan, manfaat, dan cara pelaksanaan kegiatan teknik *extinction*.

Selanjutnya peneliti bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Pada pertemuan ini. Peneliti tidak langsung pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Selanjutnya peneliti menanyakan pesan dan kesan kepada peserta didik secara bergantian mengenai pertemuan pertama kali ini dan diakhiri dengan doa dan salam.

3. Pertemuan ketiga

Hari/Tanggal : Selasa, 8 Agustus 2017

Waktu : 13.30-14.15 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan ini peneliti mengadakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Konseling ini dilakukan pada hari Selasa 8 Agustus 2017 yang berdurasi 45 menit. Peserta didik yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik yaitu BAW, AD, FNC, TFP, N, MLS, MES, NA, NIP. Pada waktu yang sudah ditentukan pula yaitu pertemuan pertama ini layanan konseling *behavioral* diawali dengan opening seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan dengan baik dengan peserta didik.

Tujuannya agar peserta didik merasa aman, nyaman dan percaya dengan peneliti, sehingga peserta didik dapat hadir dengan sukarela. Sebelumnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang sudah berpartisipasi dan bergabung dengan layanan konseling *behavioral* ini. Dalam penelitian ini peneliti harapkan layanan konseling ini berjalan dengan lancar. Setelah suasana kondusif peneliti mulai menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan konseling ini. Setelah itu peneliti melaksanakan kegiatan pengakraban. Pengakraban dilaksanakan untuk mengikuti kegiatan konseling, sehingga peserta didik terlihat rileks dan tidak tegang. Pengakraban di mantapkan dengan permainan “lanjutkan ceritaku” yaitu menyambungkan kata apa yang diucapkan oleh temannya yang dimulai dari peneliti.

Selanjutnya pemimpin kelompok mempersilahkan anggota untuk mengungkapkan permasalahannya untuk mengetahui sejauh mana masalah

yang dihadapi oleh peserta didik mengenai perilaku prokrastinasi akademik atau penundaan dalam menyelesaikan tugas. Dalam hal ini diharapkan seluruh peserta didik berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami. Agar peserta didik mampu memahami mengenai harus dihilangkannya masalah penundaan tugas akademik. Akan tetapi peserta didik masih terlihat malu-malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan konseling dijamin kerahasiaannya. Kemudian peserta didik mengungkapkan permasalahan penundaan tugas yang dialami peserta didik meski masih terkesan malu.

Peneliti juga menanyakan dampak dari penundaan tugas dan faktor yang mempengaruhi penundaan tugas akademik. Kemudian peserta didik mulai mendiskusikannya. Dalam hal ini terdapat beberapa peserta didik yang beragumen seperti “saya malas mengerjakan tugas”, “saya jika mengerjakan tugas menunggu hingga waktu pengumpulan tugas berakhir” kemudian ada juga yang “saya sering lupa mengerjakan tugas” dari pernyataan beberapa peserta didik peneliti mengambil kesimpulan mengenai penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengenai banyak waktu yang terbuang sia-sia, mengumpul tugas menjadi tidak tepat waktu, tidak mendapatkan hasil yang maksimal karena keterbatasan waktu dalam menyelesaikannya.

Dalam hal ini pemberian materi mengenai dampak perilaku prokrastinasi akademik bertujuan agar peserta didik lebih memiliki tanggung jawab dalam tugas-tugasnya. Kemudian diakhir layanan konseling peneliti meminta untuk memberikan kesimpulan masing-masing mengenai diskusi kelompok yang sudah dilaksanakan. Kemudian peneliti memberikan tugas kepada peserta didik dan harus mengumpulkan tugas tersebut tepat waktu yang telah diberikan. Kemudian jika peserta didik benar-benar mengumpulkan tugas tersebut peserta didik akan mendapatkan reward. Ketika peserta didik tidak mengumpul tugas tepat waktu maka akan diberi hukuman berupa tidak

diberi istirahat dan harus mengerjakan tugas dalam kelas. Mengingat waktu yang tidak memungkinkan lagi, maka pemimpin kelompok menjelaskan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan dengan membaca lafash hamdalah.

4. Pertemuan keempat

Hari/Tanggal : Selasa, 15 Agustus 2017

Waktu : 13.00- 13.45 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pertemuan melaksanakan layanan konseling *behavioral* ini dengan teknik *extinction* ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 15 Agustus 2017. Seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan operan seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan peserta didik. Tujuannya agar peserta didik aman dan nyaman.

Kemudian peneliti mengulas sedikit mengenai materi sebelumnya untuk mengingat kembali pentingnya menghindari perilaku penundaan tugas. Sebelum lanjut kegiatan inti peneliti memberi permainan agar suasana tidak jenuh yaitu dengan permainan “dongeng gerakan”. Selanjutnya memasuki kegiatan inti yaitu peneliti memulai menjelaskan mengenai materi tentang manajemen waktu dalam belajar yang dialami peserta didik. Lalu peneliti meminta peserta didik bercerita atau mengungkapkan yang dirasakan, dipikirkan dan dialami mengenai belajar didalam kelas dan di rumah setelah pulang sekolah. Dalam hal ini adanya peserta didik yang mengungkapkan bahwa “saya susah membagi waktu antara belajar dengan bermain”, “ketika saya pulang sekolah saya capek dan tugas di sekolah sudah banyak ditambah lagi harus mengerjakan tugas di rumah”.

Dari pernyataan yang diungkapkan oleh peserta didik peneliti menyimpulkan mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang perlu untuk diatasi yaitu dengan adanya manajemen waktu dengan baik dan benar dalam hal belajar. Kemudian peneliti menanyakan mengenai pentingnya manajemen waktu dalam belajar menurut pendapat peserta didik secara masing-masing dari pengalaman kegiatan belajar yang dilakukan. Lalu menanyakan bagaimana cara memperbaiki manajemen waktu dengan baik dan cara untuk menghindari penundaan tugas akademik. Setelah peneliti menanyakan hal tersebut peneliti menjelaskan dengan suatu perencanaan dalam mengerjakan tugas yang baik tidak dengan mengabaikan atau menundanya dengan hal-hal yang disenangi atau bahkan mengerjakan tugas dengan batas waktu akhir pengumpulan.

Dalam pertemuan ini layanan konseling dengan materi manajemen waktu peserta didik berantusias dan proses konseling berjalan dengan lancar karena adanya ketertiban dari anggota dengan waktu 20 menit pemberian materi. Setelah itu peneliti memberikan waktu istirahat kepada peserta didik selama 15 menit dan harus masuk kembali dalam layanan konseling dan memberitahu kepada peserta didik untuk tidak terlambat masuk dalam proses konseling kembali. Jika peserta didik terlambat masuk maka peserta didik tidak diperbolehkan istirahat dan membuat jadwal perencanaan kegiatan sehari-hari. Tugas ini bertujuan agar peserta didik mampu manajemen waktu dalam kegiatan sehari-harinya dengan baik dan agar waktunya tidak terbuang sia-sia dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya terutama dalam belajar dan mengerjakan tugas akademik.

Kemudian ketika peserta didik menjalankan tugas yang diberikan oleh peneliti. Peneliti akan memberi pujian dan penguatan berupa reward. Sebelum menutup diskusi peneliti menjelaskan mengenai pembahasan yang akan dibahas selanjutnya peneliti mengakhiri pertemuan dengan membaca lafadz hamdalah.

5. Pertemuan kelima

Hari/Tanggal : Selasa, 22 Agustus 2017

Waktu : 13.30- 14.15 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan kali ini adalah pertemuan selanjutnya dalam melaksanakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* yang dilakukan pada hari Selasa pada tanggal 22 Agustus 2017, sama seperti pertemuan sebelumnya proses layanan konseling diawali dengan opening seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan dengan baik dengan peserta didik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, sebelum memasuki kegiatan inti peneliti memberikan permainan “acak-acak konsentrasi” setelah anggota kelompok merasa rileks maka seperti pertemuan sebelumnya peneliti membimbing dan menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling ini yaitu untuk dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam pertemuan ini peneliti memberikan pembahasan tentang disiplin dalam belajar. Dalam materi ini bertujuan agar peserta didik mampu disiplin dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang sudah menjadi tanggung jawab peserta didik tersebut. Dengan begitu peserta didik mempunyai rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya.

Selanjutnya peserta didik diminta oleh peneliti untuk bercerita atau mengungkapkan yang dirasakan, dipikirkan dan dialami mengenai permasalahan apa yang menyebabkan kalian sulit untuk disiplin dalam

belajar. Kemudian ada beberapa peserta didik yang mengungkapkan seperti “saya kadang belajar kadang juga tidak” dan ada juga peserta didik yang mengungkapkan “saya benar-benar susah untuk disiplin dalam belajar”. Setelah peserta didik mengungkapkan keluhannya lalu peneliti menjelaskan mengenai disiplin dalam belajar yaitu suatu hal yang diciptakan dan dibentuk melalui proses dari perilaku seseorang yang sesuai dengan peraturan atau tata tertib untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku.

Maka dalam hal ini dengan adanya disiplin belajar belajar maka sebagai pelajar akan mentaati tanggung jawab sebagai pelajar yaitu belajar dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab atas tugas-tugasnya. Kemudian peneliti juga menanyakan bagaimana cara disiplin belajar yang baik dikelas kemudian para anggota mengungkapkan gagasan, ide dan saran untuk memecahkan masalah ini. Selanjutnya untuk mengakhiri konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh selama kegiatan dan meminta peserta didik untuk belajar sungguh-sungguh saat belajar dalam kelas.

Dalam pertemuan kali ini peneliti bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik disiplin atau tidak dalam mengikuti pelajaran saat di kelas. Kemudian untuk mengetahui disiplin atau tidaknya peserta didik saat belajar dalam kelas, peneliti menanyakan kepada guru yang bersangkutan. Kemudian ketika peserta didik tidak disiplin belajar dalam kelas peneliti akan memberikan hukuman tidak memperbolehkan peserta didik untuk beristirahat selama jam pelajaran. Sebelum menutup diskusi peneliti menjelaskan mengenai pembahasan yang akan dibahas selanjutnya peneliti mengakhiri pertemuan dengan membaca lafash hamdalah.

6. Pertemuan keenam

Hari/Tanggal : Senin, 28 Agustus 2017

Waktu : 13.00- 13.45 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan kali ini adalah pertemuan selanjutnya dalam melaksanakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* yang dilakukan pada hari senin pada tanggal 28 Agustus 2017, sama seperti pertemuan sebelumnya proses layanan konseling diawali dengan opening seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan dengan baik dengan peserta didik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan terakhir ini. Peneliti membahas materi tentang cara belajar yang efektif dan efisien yang bertujuan agar perilaku prokrastinasi akademik dapat segera diatasi dengan memahami materi yang akan dibahas ini. Selanjutnya seperti biasanya peneliti meminta peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami mengenai bagaimana menurut peserta didik belajar yang efektif dan efisien dalam belajar. Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya seperti “belajar yang efektif menurut saya belajar di malam hari sendiri dan tanpa ada yang mengganggu”, “belajar di waktu subuh dan dipagi hari”. Setelah peserta didik mengungkapkan pendapatnya lalu peneliti menanggapi pernyataan peserta didik tersebut, dengan cara memberi tahu bahwa cara belajar kalian sudah sangat baik, namun masih ada cara lain seperti belajar itu selalu rutin, belajar kelompok, belajar sedikit demi sedikit, belajar dengan merangkum dan sebagainya.

Pada pertemuan ini sudah terlihat adanya perubahan perilaku peserta didik. Peserta didik sudah menampilkan perilaku barunya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dengan cara memberikan pujian kepada peserta didik. Setelah itu peneliti mengevaluasi kegiatan konseling *behavioral* dari pertama pertemuan sampai akhir pertemuan. Peneliti mengevaluasi kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*

yang telah dilaksanakan dari pertama pertemuan sampai akhir pertemuan. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada peserta didik setelah diberikan treatment dan menanyakan tentang hal –hal yang sudah dilakukan oleh peserta didik serta hambatan apa saja yang dihadapinya.

Setelah acara inti peneliti segera mengakhiri dan menutup diskusi peneliti meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan layanan konseling dari pertama sampai akhir terdapat kesalahan. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Peneliti menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling, perasaan yang dialami selama berlangsung dan kesan yang diperoleh selama kegiatan konseling. Selama penjelasan proses bimbingan konseling selama 4 kali dalam pemeberian layanan, pelaksanaan sudah dilakukan dengan baik sesuai prosedur layanan konseling. Setelah itu peneliti mengakhiri proses konseling dan mengucapkan salam.

7. Pertemuan ketujuh

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Agustus 2017

Waktu : 13.00- 13.45 WIB

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan ini yang dilaksanakan pada hari selasa pada tanggal 29 Agustus 2017. Peneliti memberikan angket perilaku prokrastinasi akademik. *Posttest* ini diberikan kembali kepada peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sudah diberikan layanan konseling selama penelitian, untuk mengetahui seberapa penurunan perubahan perilaku peserta didik setelah di berikan *treatment*.

C. Uji Normalitas Data

Peneliti kali ini melakukan uji normalitas dengan melihat nilai *Shapiro-Walk* dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas > 0.05 jika didapat hasil dari uji normalitas diatas probabilitas >0.05 maka dapat disimpulkan bahawa sampel berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution) for windows reliase 17* dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk* sebagai berikut:

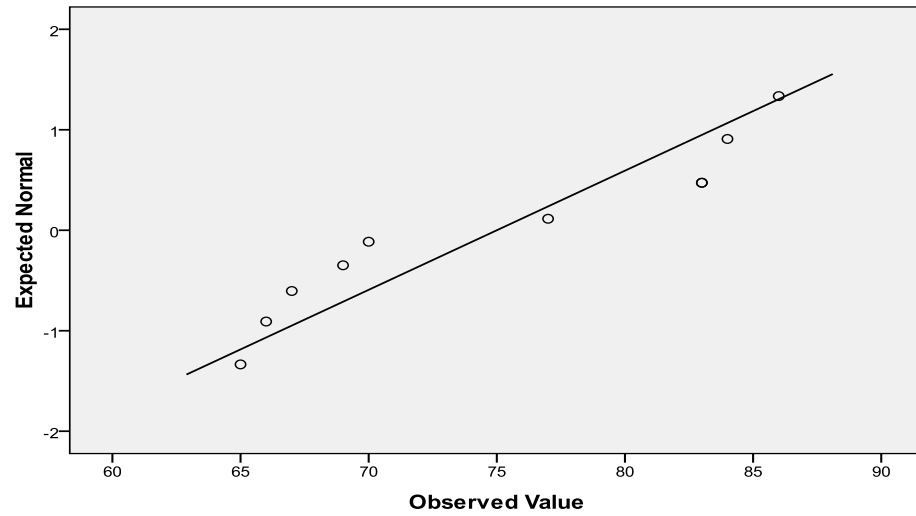
Tabel 14
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NILAI	.229	10	.148	.855	10	.067

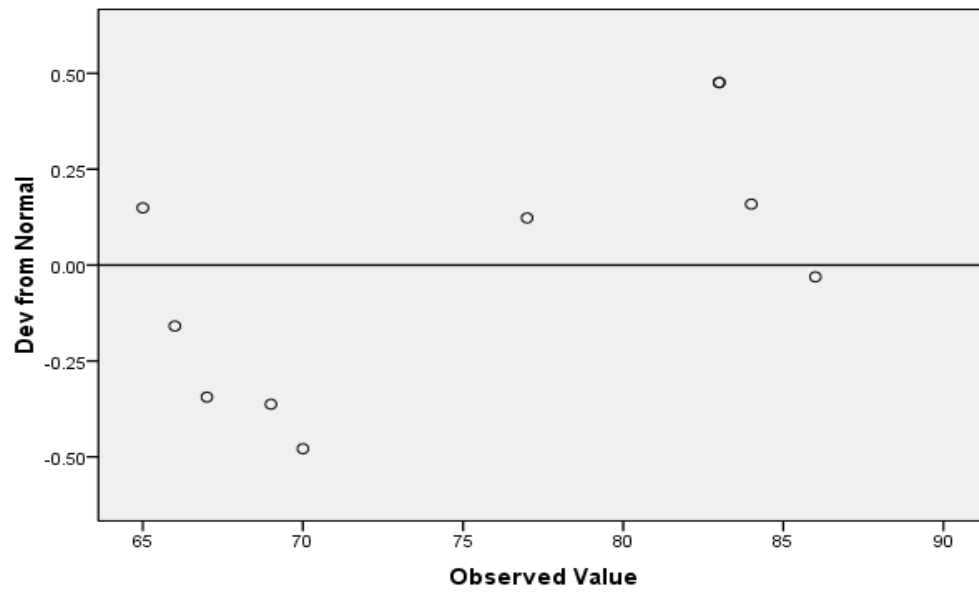
a. Lilliefors Significance Correction

Dari table diatas menunjukkan bahwa nilai sig *Shapiro-Wilk* adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0.05. Maka hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini berdistribusi normal. Dapat dilihat pada grafik normalitas sebagai berikut:

Normal Q-Q Plot of NILAI



Detrended Normal Q-Q Plot of NILAI



D. Hasil Uji Hipotesis Statistik Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Efektivitas layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini perbandingan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan) dan hasil *posttest* (sesudah pemberian layanan). Sebelum dilakukan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu dilakukan uji *t* untuk mengetahui efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Dalam penelitian setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* ini hipotesis yang diajukan adalah:

Ho :Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Ha :Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ho : $\mu_1 = \mu_0$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_0$

Berdasarkan hasil uji *t paired* sampel test pada konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menangani peserta didik yang mengalami

perilaku prokrastinasi akademik, perhitungan dilakukan dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution) for windows reliase 17*, didapat hasil sebagai berikut:

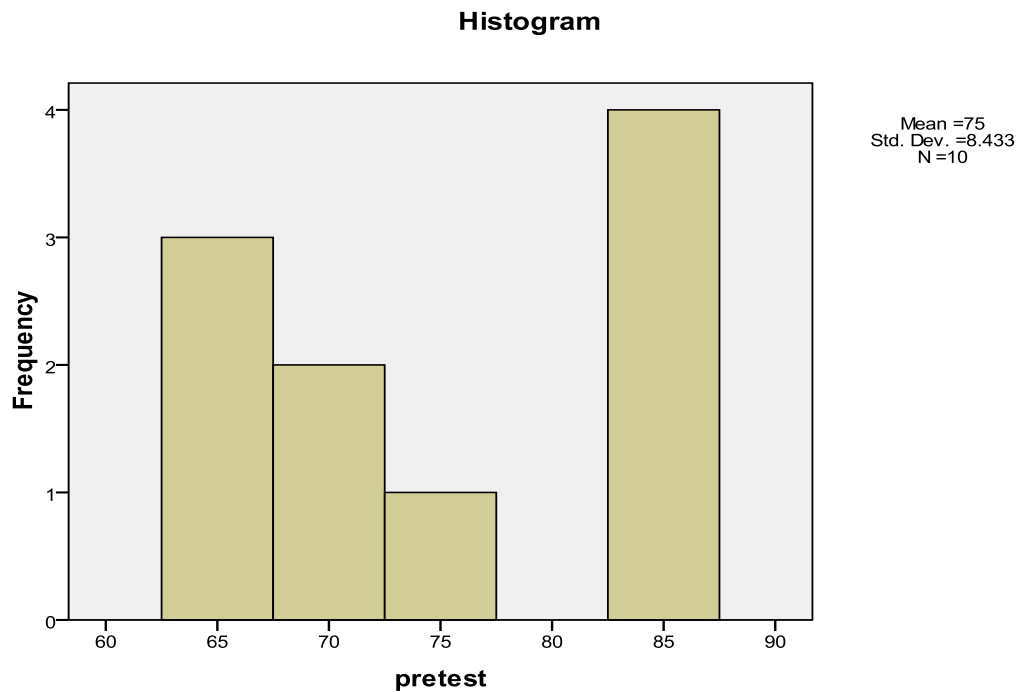
Tabel 15
Hasil Uji *T Paired* Perilaku Prokrastinasi Akademik
Pretest dan Posttest

Paired Samples Test									
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	Ket
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					Signifikan
				Lower	Upper				
Pair 1 pretest - posttest	26.400	4.526	1.431	23.162	29.638	18.444	9	.000	

Dari hasil tabel 15 tersebut diperoleh t adalah 18.444, mean adalah 26.400, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 23.162 dan upper = 29.638). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $0.05 = 2.262$ pada derajat kebebasan $Df = 9$, maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($18.444 \geq 2.262$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai keritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$). Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian perilaku prokrastinasi akademik terdapat perbedaan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif untuk menurunkan perilaku prokratinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Gambar 6

Grafik Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung



Grafik menunjukkan bahwa mean 75, median 73,50 dan mod 83 berdasarkan hasil presentase dan grafik pada sampel tersebut terlihat bahwa perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung terdapat peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

1. Hasil Uji Statistik Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Indikator Penundaan Pelaksanaan Tugas-tugas Akademik

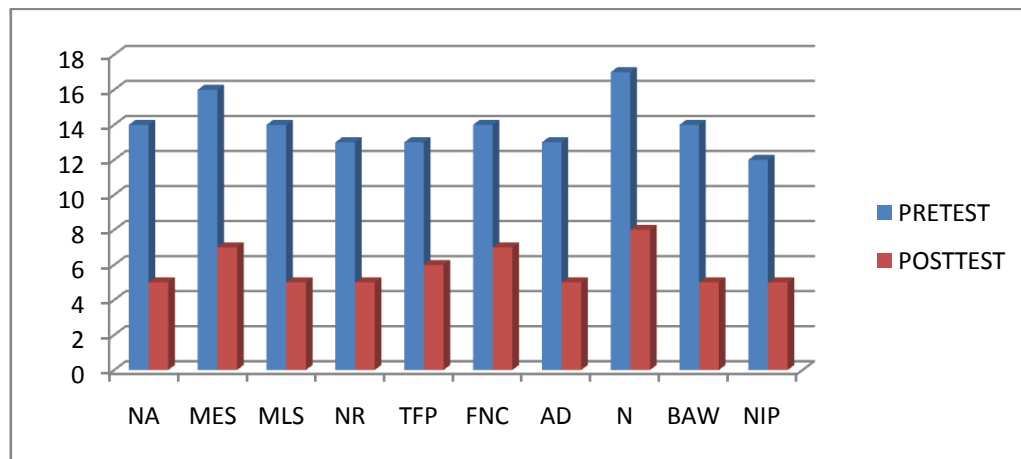
Hasil uji efektifitas konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16
Hasil Uji *T Paired*
Indikator Penundaan Pelaksanaan Tugas-tugas Akademik

Paired Samples Test									
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	Ket
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					Signifikan
				Lower	Upper				
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	8.200	.919	.291	7.543	8.857	28.218	9	.000	

Dari tabel dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dalam indikator penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik diperoleh bahwa t adalah 28.218, mean adalah 8.200, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 7.543 dan upper = 8.857). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $0.05 = 2.262$ pada derajat kebebasan $Df = 9$, maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($28.218 \geq 2.262$), nilai $sign.(2-tailed)$ lebih kecil dari nilai keritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$). ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian peserta didik yang malakukan perilaku prokrastinasi akademik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan tekni *extinction* efektif untuk menurunkan indikator penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Gambar 7
Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik
Indikator Penundaan Pelaksanaan Tugas-tugas Akademik



2. Hasil Uji Statistik Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas Akademik

Hasil uji efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

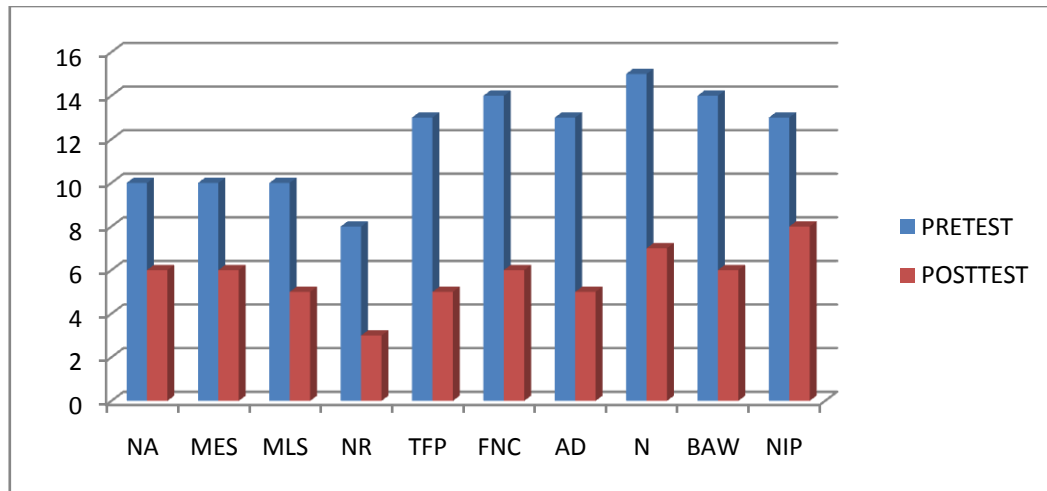
Tabel 17
Hasil Uji *T Paired*
Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas Akademik

Paired Samples Test							
Paired Differences						Sig. (2- tailed)	Ket Signifikan
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				t	df		

					Lower	Upper				
Pair 1	PRETEST- POSTTEST	6.300	1.829	.578	4.992	7.608	10.894	9	.000	

Dari tabel dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dalam indikator penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik diperoleh bahwa t adalah 10.894, mean adalah 6.300, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 4.992 dan upper = 7.608). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $0.05 = 2.262$ pada derajat kebebasan $Df = 9$, maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($10.894 \geq 2.262$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai keritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$). ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian peserta didik yang malakukan perilaku prokrastinasi akademik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan tekni *extinction* efektif untuk menurunkan indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Gambar 8
Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik
Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas Akademik



3. Hasil Uji Statistik Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

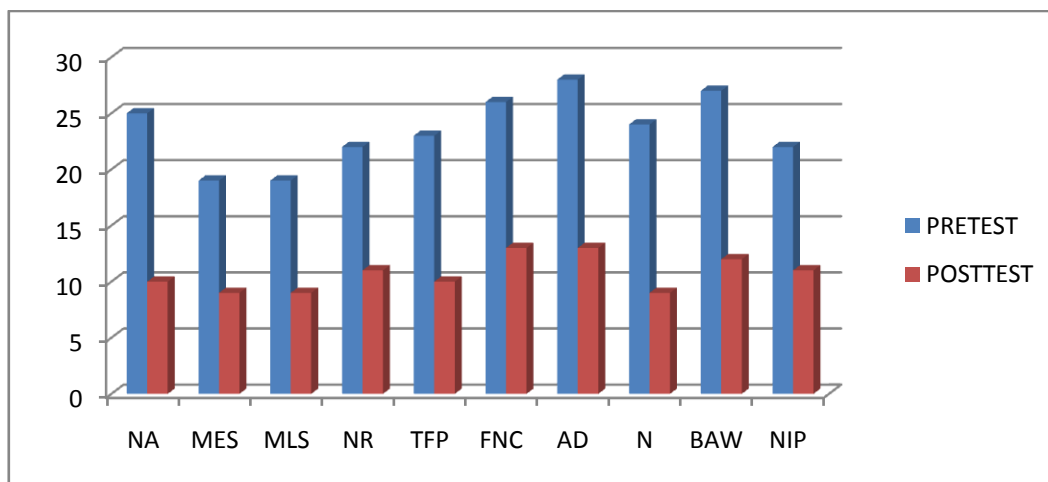
Hasil uji efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18
Hasil Uji *T Paired*
Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	Ket
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					Signifikan
					Lower	Upper				
Pair 1	PRETEST-POSTTEST	12.800	2.150	.680	11.262	14.338	18.827	9	.000	

Dari tabel dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dalam indikator penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik diperoleh bahwa t adalah 18.827, mean adalah 12.800, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 11.262 dan upper = 14.338). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = 2.262 pada derajat kebebasan $Df = 9$, maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($18.827 \geq 2.262$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai keritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$). ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian peserta didik yang malakukan perilaku prokrastinasi akademik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan tekni *extinction* efektif untuk menurunkan indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Gambar 9
Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik
Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual



4. Hasil Uji Statistik Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Extinction* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Hasil uji efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

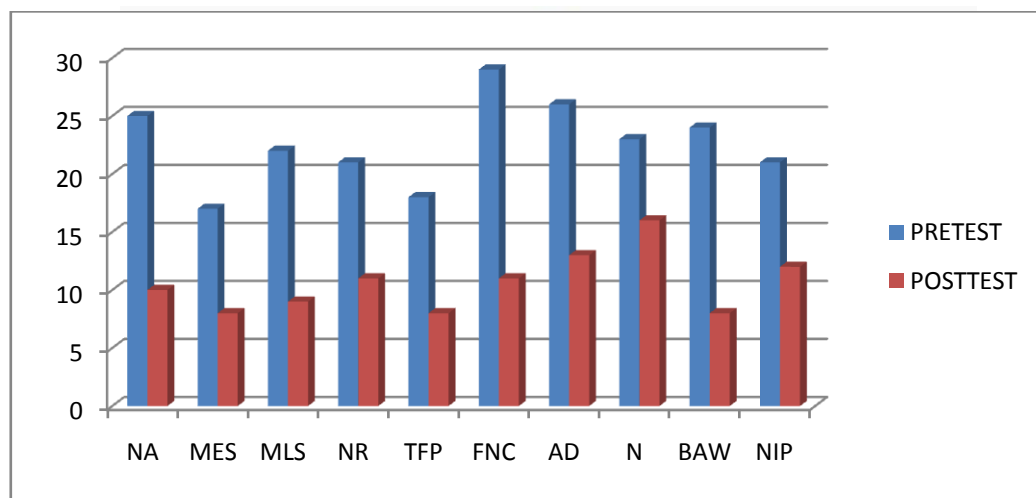
Tabel 19
Hasil Uji *T Paired*
Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Paired Samples Test									
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	Ket
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 RETEST-OSTTEST	12.000	3.559	1.125	9.454	14.546	10.662	9	.000	Signifikan

Dari tabel dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinansi akademik pada peserta didik dalam indikator penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik diperoleh bahwa t adalah 10.662, mean adalah 12.000, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 9.454 dan upper = 14.546). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = 2.262 pada derajat kebebasan $Df = 9$, maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} (10.662 \geq 2.262), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai keritik 0.005 (0.000 \leq 0.005). ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian peserta didik yang malakukan perilaku prokrastinansi akademik terdapat perubahan

setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan tekni *extinction* efektif untuk menurunkan indikator melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Gambar 10
Penurunan Rata-rata Perilaku Prokrastinasi Akademik
Indikator Melakukan Aktivitas lain yang Lebih Menyenangkan



E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinansi akademik pada peserta didik dapat berjalan dengan lancar. Namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan konseling yang dilakukan mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan peserta didik. Namun, hal itu dapat diatasi oleh peneliti, dengan cara memulai perkenalan dengan menggunakan permainan, melalui permainan tersebut mampu membuat mereka mulai

merasa nyaman dan mau mengungkapkan permasalahan yang mereka alami berkaitan dengan materi yang akan dibahas setiap pertemuan.

Selama proses pemberian layanan konseling pada peserta didik awalnya peserta didik masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapatnya, meskipun mereka sudah mendapatkan penjelasan mengenai layanan konseling yang sudah peneliti jelaskan sebelumnya. Selain itu juga pertemuan peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja maka peneliti kurang dapat memantau dalam perkembangan peserta didik yang sudah diberikan layanan konseling oleh peneliti.

Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga ada jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari peserta didik karena alasan-alasan tertentu. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket perilaku prokrastinasi akademik. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket perilaku prokrastinansi akademik yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dalam hal ini peneliti mengatasinya dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Setelah diberikanya perlakuan kepada peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademi sebanyak tujuh kali pertemuan dalam layanan konseling *behavioral*. Peserta didik dapat memahami dan mengerti tentang topik yang dibahas. Dalam hal ini peserta didik mengerti dengan tindakan yang harus dilakukan untuk terus dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, maka diperoleh t_{hitung} 18.444, kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 2.262 karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik (*pretest*) atau sebelum pemberian layanan konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik *extinction* dan (*posttest*) atau setelah pemberian layanan konseling *behavioral*

dengan menggunakan teknik *extinction* kepada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* ditandai dengan peserta didik yang sudah mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan kemudian berperilaku baik seperti peserta didik yang sudah tidak lagi menunda-nunda tugas sekolahnya dan mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Peserta didik diharapkan dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik agar peserta didik dapat menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik dan optimal sesuai yang diharapkan sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi belajar yang baik.
2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar melakukan konseling kelompok dalam bidang masalah lainnya.
3. Kegiatan layanan konseling kelompok perlu diberikan secara khusus dan rutin.

4. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikann dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan

konseling sesuai dengan model pembelajaran yang bermutu agar dapat membantu perkembangan peserta didik yang lebih baik.

5. Kepada peneliti lain yang akan meneliti perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik hendaknya perlu diadakan layanan bimbingan dan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait dengan permasalahan yang ada pada peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik selain itu juga peneliti dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun wali kelas.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dunia pendidikan terutama pendidikan yang ada di fakultas tarbiyah jurusan bimbingan dan konseling khususnya dan umumnya di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary H Gunawan, *Sosiologi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
- Abu Ahmadi & Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2001.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014 .
- Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, C.V Andi Offset, Yogyakarta, 2011.
- Andi Mappiere AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2011.
- Adhyatman Prabowo, *Modifikasi Perilaku dengan Teknik Extinction*, Extinction
<http://www.academia.edu/6467481/Extinction> (Diakses tanggal 1 Maret 2017 jam 23.30)
- Basroni & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta, Rineka Cipta, 2008.
- Burhan Bunging, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Kearah Penguasaan Materi Aplikasi*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003.
- Bimo Walgito, *psikologi sosial*, CV Andi, Yogyakarta, 2003.
- Dini Ahmaini. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU.2010* (diakses tanggal 1 Maret 2017 jam 19.30)
- Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung ,2005
- Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2014.
- Elly Ernawati, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan*, (diakses: tanggal 5 April 2017 jam 11.30)
- Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011.
- Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, PT.Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2012.

Herlina Wati, *Metode Penelitian*, tersedia: <http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html>, (On-Line) (diakses tanggal 30 Maret 2017 jam 14.59)

Husni Abdillah dan Rahmasari, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik*, (diakses: tanggal 5 April 2017 jam 12.00)

Marvel Joel Tetan, *Hubungan Antara Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (diakses tanggal 5 Maret jam 15.16)

Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto, *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 15.00)

Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007.

_____. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*, Maestro Bandung, 2007.

Nurboco Choild dan Abu Achmad, *Metode Penelitian*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009.

Puswanti, *Upaya Meredukasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK* (diakses tanggal 25 Maret 2017 jam 21.00)

Prayitno dan Erman Amti, *Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013.

Rahmi Wahdatunisa. *Teknik Extinction*. <http://rahmiblok.blogspot.com/2013/04/teknik-extinction.html>. (diunduh tanggal 2 Maret 2017 jam 14.15)

Rizky. *Modifikasi Perilaku Extinction*. <http://sketsacompangcamping.Blogspot.com/2010/05/modifikasi-perilaku-extinction.html>, (diakses tanggal 2 Maret 2017 jam 20.30)

Rahmat Aziz. *Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjanan*. ISSN: 2084-5902 vol.2, Edisi Januari-Agustus 2015 (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 21.30)

Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan*, Bandung, Alfabeta, 2014.

Shopi Septi Purnama, *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*, <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805>.
(diakses tanggal 15 Februari 2017 jam 09.30)

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2014.

_____. *Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, 2015.

Shofiyanti Nur Zuama. *Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2007 yang Sedang Skripsi di Program Studi Pg Paud* (diakses tanggal 4 Maret 2017 jam 10.50)

Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Libri, Jakarta, 2013.

Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, PT Indeks, Jakarta, 2012.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013.

Vika Elvira Akmal. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Yogyakarta* (diakses tanggal 5 Maret 2017 jam 08.00)

Wilujeng Dwi Wahyuni. *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surakarta*. Vol 04 No 03 tahun 2014, 1-10. (diakses tanggl 6 Maret 2017 jam 20.30)

Wayan Nurkanca, *Pemahaman Individu*, Usaha Nasional, Surabaya, 2010.

Yemima Husetiya. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. (diakses tanggal 16 Februari 2017 jam 20.35)

Tabel Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NILAI	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
NILAI	Mean	75.00	2.667
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	68.97	
	Upper Bound	81.03	
	5% Trimmed Mean	74.94	
	Median	73.50	
	Variance	71.111	
	Std. Deviation	8.433	
	Minimum	65	
	Maximum	86	
	Range	21	
	Interquartile Range	17	
	Skewness	.118	.687
	Kurtosis	-2.095	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

NILAI	.229	10	.148	.855	10	.067
-------	------	----	------	------	----	------

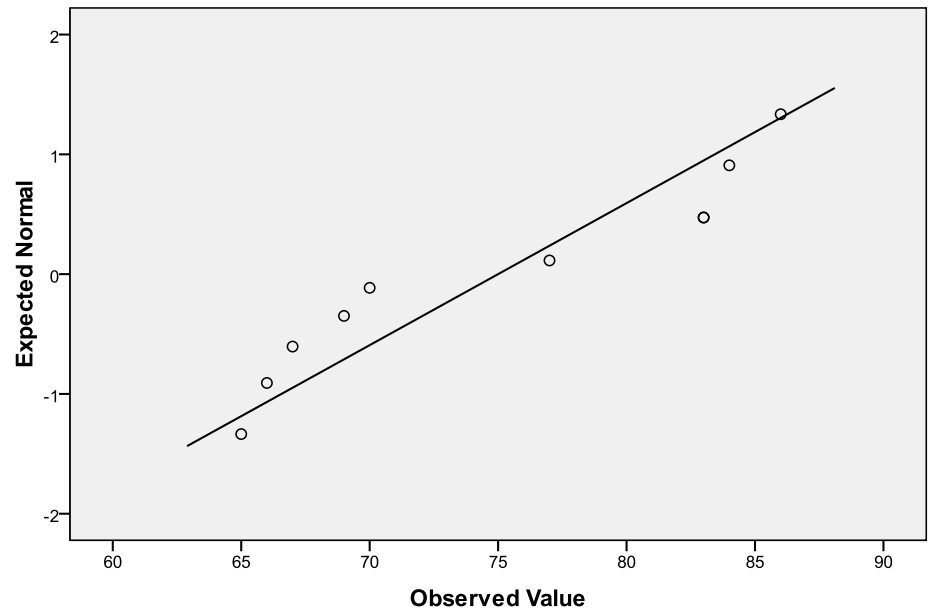
a. Lilliefors Significance Correction

Nilai

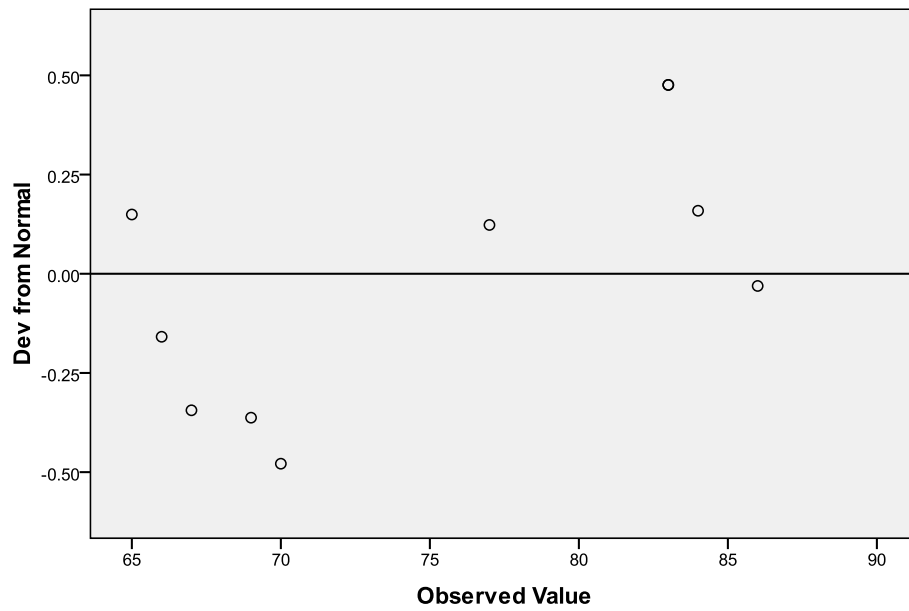
NILAI Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
.00	6 .	
4.00	6 .	5 6 7 9
1.00	7 .	0
1.00	7 .	7
3.00	8 .	3 3 4
1.00	8 .	6
Stem width:	10	
Each leaf:	1 case(s)	

Normal Q-Q Plot of NILAI



Detrended Normal Q-Q Plot of NILAI



Langkah-langkah Pemberian Treatmen

Pertemuan	Tema	Tujuan
Pertemuan pertama	<i>Pretest</i>	Untuk mengetahui data awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan atau treatmen
Pertemuan kedua	Menjelaskan tentang prokrastinasi akademik serta teknik <i>extinction</i> dan memberikan lembar responden	Agar peserta didik mengetahui apa yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik
Pertemuan ketiga	Memberikan penjelasan tentang dampak prokrastinasi akademik	Agar peserta didik memahami mengenai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga mampu bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya
Pertemuan keempat	Memberikan penjelasan tentang manajemen waktu	Agar peserta didik bisa mengaplikasikan pentingnya manajemen waktu sehingga mampu menghargai waktu dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya serta untuk dapat membantu membuat jadwal perencanaan kegiatan sehari-hari
Pertemuan kelima	Memberikan penjelasan tentang disiplin belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Agar peserta didik bisa mematuhi tertibnya dalam belajar sesuai dengan waktu dan tempatnya - Dapat mengaplikasikan disiplin belajar sehingga mampu tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya
Pertemuan keenam	Menjelaskan tentang belajar efektif dan efisien	<ul style="list-style-type: none"> - Agar peserta didik bisa mengaplikasikan cara belajar efektif dan efisien - Evaluasi
Pertemuan ketujuh	<i>Posttest</i>	Untuk mengetahui dan mengukur perkembangan peserta didik setelah diberikan perlakuan atau treatmen

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan singkat!

1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?

.....

.....

.....

2. Tingkah laku apa yang bermasalah dalam diri anda ?

.....

.....

.....

.....

3. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

.....

.....

.....

4. Sangsi apa yang anda dapat ketika anda mengulangi kesalahan?

.....

.....

5. Bagaimanakah perasaan anda setelah mengikuti layanan tersebut?

.....

.....

.....

6. Keuntungan apa yang anda peroleh dalam layanan tersebut?

.....

.....

.....

7. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Ya

b. Tidak



PEDOMAN WAWANCARA

Menggunakan wawancara tidak terstruktur

Nama Responden :

Jabatan :

Hari/Tanggal Wawancara :

Daftar pertanyaan

1. Apakah peserta didik menunda tugas Matematika ada berapa peserta didik yang menunda ?
2. Berapa peserta didik yang terlambat dalam mengerjakan tugas?
3. Berapa peserta didik yang melakukan kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas?
Contoh : misalnya guru memberikan tugas untuk di kumpul minggu depan ternyata peserta didik tersebut belum mengerjakan tugas dan baru akan mengerjakan tugas.
4. Berapakan peserta didik yang lebih baik dia melakukan aktivitas main-main seperti main game atau hal-hal yang membuat dirinya menyenangkan?
5. Alasan apa yang di berikan peserta didik saat tidak mengumpulkan tugas ?
6. Apa yang menyebabkan peserta didik menunda dalam mengerjakan tugas matematika ?
7. Berapa kali peserta didik menunda tugas atau tidak mengumpulkan tugas yang di berikan ?
8. Apakah peserta didik tertib dan siap dalam mengikuti pelajaran saat berada di dalam kelas ?

RPL
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 13 Bandar Lampung
B. Tahun Ajaran : 2017/ 2018, Ganjil
C. Sasaran Pelayanan : Peserta didik kelas VIII E
D. Pelaksanaan : Ririn Sundari
E. Pihak Terkait : Peserta didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 8 Agustus 2017
B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
C. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang BK

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Prokrastinasi akademik
2. Subtema : Dampak prokrastinasi akademik
B. Sumber Materi : <http://risalatuna.blogspot.co.id/2013/01/prokrastinasi-akademik.html>

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES :

Agar peserta didik memahami mengenai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga mampu bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya sehingga memiliki tingkat prokrastinasi (penundaan tugas) yang rendah.

- B. Penanganan KES-T :

Agar peserta didik dapat mengurangi dan menghindarkan dari rasa malas menyelesaikan tugas akademiknya.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Kegiatan Pendukung : -

VI. SARANA

- A. Media : Tidak menggunakan sarana khusus
- B. Perlengkapan : Laptop, materi

VII. SASARAN DAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Diperoleh hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. Acuan (A) :
Hal-hal yang perlu diketahui peserta didik tentang prokrastinasi akademik yaitu:
 - a) Agar peserta didik memahami pentingnya dalam memahami dampak perilaku prokrastinasi akademik sehingga penundaan tugas dapat diatasi dengan baik.
2. Kompetensi (K) :
Kompetensi yang perlu dikuasai konseli untuk mampu menyikapi mengenai perilaku prokrastinasi akademik yaitu:
 - a) Peserta didik bisa memahami arti dan dampak dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga peserta didik dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

b) Peserta didik bisa mengaplikasikan untuk menghindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Usaha (U) :

Usaha-usaha yang perlu dilakukan konseli untuk menyikapi tentang prokrastinasi akademik yaitu:

a) Bagaimana dan sejauh mana usaha peserta didik dalam memahami dampak prokrastinasi akademik dan menghindari dari perilaku tersebut.

4. Rasa (R) :

Perasaan peserta didik terhadap peroses hasil layanan yang perlu diungkapkan adalah:

a) Rasa bahagia setelah mengetahui dan memahami cara menghindari perilaku prokrastinasi akademik agar menyelesaikan tugas peserta didik dapat diatasi dengan baik.

5. Sungguh-sungguh (S) :

Bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memahami dampak dari perilaku prokrastinasi akademik dan menghindar dari perilaku tersebut.

B. KES-T :

Apa yang harus dihindari agar peserta didik tidak memiliki rasa malas dalam belajar sehingga penundaan dalam mengerjakan tugas dapat diatasi dengan baik.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Melalui konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* peserta didik diarahkan memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya, dan ikhlas serta tawakal jika ada

yang yang belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. Langkah Pengantar

1. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak peserta didik untuk berdoa.
2. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak mereka berempati kepada peserta didik yang lain.
3. Mengajak dan membimbing peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran atau pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi pembelajaran atau pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “prokrastinasi akademik”.
5. Peserta didik diajak memaparkan tentang prokrastinasi akademik agar memiliki perilaku yang bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

B. Langkah Penjajakan

Peserta didik diminta aktif menanggapi apa yang dijelaskan dan mengemukakan apa yang selama ini sehari-harinya dilakukan dan yang terjadi terhadap hal-hal yang telah dilakukan.

C. Langkah Penafsiran

1. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialami.
2. Menganalisis apa keuntungan dan kerugian bagi peserta didik sekarang dan untuk masa yang akan datang.

D. Langkah Pembinaan

1. Berdasarkan pengalaman peserta didik tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan dalam kegiatan di kelas.
2. Peserta didik diminta untuk mengungkapkan tentang dampak perilaku prokrastinasi akademik.
3. Apakah peserta didik ada keinginan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi (penundaan dalam menyelesaikan tugas).
4. Setiap muncul perlakuan dan pemahaman pada peserta didik diberikan teknik *extinction* agar peserta didik dapat memahami perilakunya sehingga peserta didik mengalami perubahan dengan tidak menjadi prokrastinator.

E. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut

1. Penilaian hasil

Diakhir proses pembelajaran atau pelayanan peserta didik diminta merefleksikan (secara lisan atau tulisan) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS

- a. Berfikir : apa yang peserta didik pikirkan tentang prokrastinasi akademik
- b. Merasa : apa yang peserta didik rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang perilaku prokrastinasi akademik.

- c. Bersikap : bagaimana peserta didik menyikapi untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik.
 - d. Bertindak : apa yang hendak peserta didik lakukan untuk mendengarkan, memahami, dan merespon permasalahan
 - e. Bertanggung Jawab : bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini.
2. Penilaian proses
- Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran atau pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran atau pelayanan yang telah diselenggarakan.
3. Penutup
- Diakhir mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta didik dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu dibahas.
4. LAPELPROG dan Tindak Lanjut
- Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Bandar Lampung, Agustus 2017

Peneliti

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Rochdalela.S.Pd

NIP.198210202009032002

Ririn Sundari

NPM : 1311080055

RPL
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

IX. IDENTITAS

- F. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 13 Bandar Lampung
G. Tahun Ajaran : 2017/ 2018, Ganjil
H. Sasaran Pelayanan : Peserta didik kelas VIII E
I. Pelaksanaan : Ririn Sundari
J. Pihak Terkait : Peserta didik

X. WAKTU DAN TEMPAT

- E. Tanggal : 15 Agustus 2017
F. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
G. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
H. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang BK

XI. MATERI PEMBELAJARAN

- B. Tema/Subtema : 1. Tema : Manajemen waktu
2. Subtema : 1. Pentingnya menghargai waktu
2. Menghindar menjadi prokrastinator

- B. Sumber Materi : <http://sitinurkhasanah.blogspot.co.id/2016/03/manajemen-waktu.html>

XII. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

C. Pengembangan KES :

Agar peserta didik bisa mengaplikasikan pentingnya manajemen waktu sehingga mampu menghargai waktu dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya sehingga memiliki tingkat prokrastinasi (penundaan tugas) yang rendah.

D. Penanganan KES-T :

Agar peserta didik dapat mengurangi dan menghindarkan dari rasa malas menyelesaikan tugas akademiknya.

XIII. METODE DAN TEKNIK

- C. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok

- D. Kegiatan Pendukung : -

XIV. SARANA

- C. Media : Tidak menggunakan sarana khusus
D. Perlengkapan : Laptop, materi

XV. SASARAN DAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Diperoleh hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

D. KES

6. Acuan (A) :

Hal-hal yang perlu diketahui peserta didik tentang manajemen waktu yaitu:

- b) Agar peserta didik memahami pentingnya dalam manajemen waktu dalam belajar dan menghindari dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga penundaan tugas dapat diatasi dengan baik.

7. Kompetensi (K) :

Kompetensi yang perlu dikuasai konseli untuk mampu menyikapi tentang manajemen waktu yaitu:

- c) Peserta didik bisa memahami cara manajemen waktu yang baik sehingga belajar menjadi terarah.
- d) Peserta didik bisa mengaplikasikan cara manajemen waktu yang baik dalam belajar.

8. Usaha (U) :

Usaha-usaha yang perlu dilakukan konseli untuk menyikapi tentang manajemen waktu yaitu:

- b) Bagaimana dan sejauh mana usaha peserta didik dalam memahami manajemen waktu yang baik.

9. Rasa (R) :

Perasaan peserta didik terhadap proses hasil layanan yang perlu diungkapkan adalah:

- b) Rasa bahagia setelah mengetahui dan memahami cara manajemen waktu yang baik agar belajar terarah dan konsentrasi belajar meningkat.

10. Sungguh-sungguh (S) :

Bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memahami dan melatih manajemen waktu belajarnya.

E. KES-T :

Apa yang harus dihindari agar peserta didik tidak memiliki rasa malas dalam belajar sehingga penundaan dalam mengerjakan tugas dapat diatasi dengan baik.

F. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Melalui konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* peserta didik diarahkan memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya, dan ikhlas serta tawakal jika ada yang yang belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

XVI. LANGKAH KEGIATAN

F. Langkah Pengantar

6. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak peserta didik untuk berdoa.
7. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak mereka berempati kepada peserta didik yang lain.
8. Mengajak dan membimbing peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran atau pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi pembelajaran atau pelayanan yang akan dibahas.
9. Menyampaikan materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “memanajemen waktu”.
10. Peserta didik diajak memaparkan tentang manajemen waktu agar memiliki sikap menghargai waktu dan tanggung jawab dengan waktu beljarnya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

G. Langkah Penjajakan

Peserta didik diminta aktif menanggapi apa yang dijelaskan dan mengemukakan apa yang selama ini sehari-harinya dilakukan dan yang terjadi terhadap hal-hal yang telah dilakukan, dan apa yang telah

dikemukakan itu disimpulkan dengan meminta peserta didik menuliskan apa yang perlu dikemukakan.

H. Langkah Penafsiran

3. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialami.
4. Menganalisis apa keuntungan dan kerugian bagi peserta didik sekarang dan untuk masa yang akan datang.

I. Langkah Pembinaan

5. Berdasarkan pengalaman peserta didik tentang manajemen waktu yang dilakukan dalam kegiatan di kelas.
6. Peserta didik diminta untuk mengungkapkan tentang cara manajemen waktu agar belajar menjadi terarah dan dapat membantu pemusatan perhatian dalam belajar.
7. Apakah peserta didik ada keinginan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi (penundaan dalam menyelesaikan tugas).
8. Setiap muncul perlakuan dan pemahaman pada peserta didik diberikan teknik *extinction* agar peserta didik dapat memahami perilakunya sehingga peserta didik mengalami perubahan dengan tidak menjadi prokrastinator.

J. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut

5. Penilaian hasil

Diakhir proses pembelajaran atau pelayanan peserta didik diminta merefleksikan (secara lisan atau tulisan) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS

- f. Berfikir : apa yang peserta didik pikirkan tentang manajemen waktu (unsur A).
- g. Merasa : apa yang peserta didik rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang manajemen waktu.
- h. Bersikap : bagaimana peserta didik menyikapi manajemen waktu yang baik.

- i. Bertindak : apa yang hendak peserta didik lakukan untuk mendengarkan, memahami, dan merespon permasalahan
 - j. Bertanggung Jawab : bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini.
6. Penilaian proses
- Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran atau pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran atau pelayanan yang telah diselenggarakan.
7. Penutup
- Diakhir mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta didik dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu dibahas.
8. LAPELPROG dan Tindak Lanjut
- Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Bandar Lampung, Agustus 2017

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti

Rochdalela.S.Pd

NIP.198210202009032002

Ririn Sundari

NPM : 1311080055

RPL
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

XVII. IDENTITAS

K. Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 13 Bandar Lampung
L. Tahun Ajaran	: 2017/ 2018, Ganjil
M. Sasaran Pelayanan	: Peserta didik kelas VIII E
N. Pelaksanaan	: Ririn Sundari
O. Pihak Terkait	: Peserta didik

XVIII. WAKTU DAN TEMPAT

I. Tanggal	: 22 Agustus 2017
J. Jam Pelayanan	: Sesuai Jadwal
K. Volume Waktu	: 1 x 45 Menit
L. Spesifikasi Tempat Belajar	: Ruang BK

XIX. MATERI PEMBELAJARAN

C. Tema/Subtema	: 1. Tema	: Disiplin Belajar
	2. Subtema	: 1. Pengertian disiplin belajar 2. Faktor yang mendasari disiplin belajar
B. Sumber Materi	: Syah Muhibbin, Psikologi Belajar, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003.	

XX. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

E. Pengembangan KES :

Agar peserta didik bisa mengaplikasikan disiplin belajar dalam belajar sehingga mampu tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya sehingga memiliki tingkat prokrastinasi (penundaan tugas) yang rendah.

F. Penanganan KES-T :

Agar peserta didik dapat mengurangi dan menghindarkan dari rasa malas menyelesaikan tugas akademiknya.

XXI. METODE DAN TEKNIK

E. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok

F. Kegiatan Pendukung : -

XXII. SARANA

E. Media : Tidak menggunakan sarana khusus

F. Perlengkapan : Laptop, materi

XXIII. SASARAN DAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Diperoleh hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

G. KES

11. Acuan (A) :

Hal-hal yang perlu diketahui peserta didik tentang disiplin belajar yaitu:

c) Agar peserta didik memahami tentang disiplin dalam belajar dan menghindari dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga penundaan tugas dapat diatasi dengan baik.

12. Kompetensi (K) :

Kompetensi yang perlu dikuasai konseli untuk mampu menyikapi tentang disiplin belajar yaitu:

e) Peserta didik bisa memahami disiplin belajar yang baik sehingga belajar menjadi terarah.

f) Peserta didik bisa mengaplikasikan disiplin belajar yang baik.

13. Usaha (U) :

Usaha-usaha yang perlu dilakukan peserta didik untuk menyikapi tentang disiplin belajar yaitu:

c) Bagaimana dan sejauh mana usaha peserta didik dalam memahami disiplin belajar yang baik.

14. Rasa (R) :

Perasaan peserta didik terhadap proses hasil layanan yang perlu diungkapkan adalah:

c) Rasa bahagia setelah mengetahui dan memahami disiplin belajar yang baik agar belajar terarah dan konsentrasi belajar meningkat.

15. Sungguh-sungguh (S) :

Bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memahami dan melatih disiplin belajar yang baik.

H. KES-T :

Apa yang harus dihindari agar peserta didik tidak memiliki rasa malas dalam belajar sehingga penundaan dalam mengerjakan tugas dapat diatasi dengan baik.

I. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Melalui konseling *behavioral* dengan teknik *extinction* peserta didik diarahkan memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya, dan ikhlas serta tawakal jika ada yang belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

XXIV. LANGKAH KEGIATAN

K. Langkah Pengantar

11. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak peserta didik untuk berdoa.

12. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak mereka berempati kepada peserta didik yang lain.
13. Mengajak dan membimbing peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran atau pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi pembelajaran atau pelayanan yang akan dibahas.
14. Menyampaikan materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “disiplin belajar”.
15. Peserta didik diajak memaparkan tentang pemahaman disiplin belajar agar memiliki sikap menghargai waktu dan tanggung jawab dengan waktu belajarnya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

L. Langkah Penjajakan

Peserta didik diminta aktif menanggapi apa yang dijelaskan dan mengemukakan apa yang selama ini sehari-harinya dilakukan dan yang terjadi terhadap hal-hal yang telah dilakukan, dan apa yang telah dikemukakan itu disimpulkan dengan meminta peserta didik menuliskan apa yang perlu dikemukakan.

M. Langkah Penafsiran

5. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialami.
6. Menganalisis apa keuntungan dan kerugian bagi peserta didik sekarang dan untuk masa yang akan datang.

N. Langkah Pembinaan

9. Berdasarkan pengalaman peserta didik tentang disiplin belajar yang dilakukan dalam kegiatan di kelas.
10. Peserta didik diminta untuk mengungkapkan tentang disiplin belajar agar belajar menjadi terarah dan dapat membantu pemusatan perhatian dalam belajar.

11. Apakah peserta didik ada keinginan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi (penundaan dalam menyelesaikan tugas).
12. Setiap muncul perlakuan dan pemahaman pada peserta didik diberikan teknik *extinction* agar peserta didik dapat memahami perilakunya sehingga peserta didik mengalami perubahan dengan tidak menjadi prokrastinator.

O. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut

9. Penilaian hasil

Diakhir proses pembelajaran atau pelayanan peserta didik diminta merefleksikan (secara lisan atau tulisan) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS

- k. Berfikir : apa yang peserta didik pikirkan tentang disiplin belajar (unsur A).
- l. Merasa : apa yang peserta didik rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang disiplin belajar.
- m. Bersikap : bagaimana peserta didik menyikapi untuk disiplin belajar yang baik.
- n. Bertindak : apa yang hendak peserta didik lakukan untuk mendengarkan, memahami, dan merespon permasalahan
- o. Bertanggung Jawab : bagaimana peserta didik bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini.

10. Penilaian proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran atau pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran atau pelayanan yang telah diselenggarakan.

11. Penutup

Diakhir mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta didik dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu dibahas.

12. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Bandar Lampung, Agustus

2017

Mengetahui,

Peneliti

Guru Bimbingan dan Konseling

Rochdalela.S.Pd

NIP.198210202009032002

Ririn Sundari

NPM : 1311080055



RPL
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 13 Bandar Lampung
B. Tahun Ajaran : 2017/ 2018, Ganjil
C. Sasaran Pelayanan : Peserta didik kelas VIII E
D. Pelaksanaan : Ririn Sundari
E. Pihak Terkait : Peserta didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 28 Agustus 2017
B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
C. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang BK

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Cara belajar efektif dan efisien
2. Subtema : 1. Tips belajar efektif dan efisien
B. Sumber Materi : <http://www.edukiper.com/2016/09/cara-belajar-efektif-dan-efisien.html>

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES :
Agar peserta didik bisa mengaplikasikan cara belajar efektif dan efisien sehingga memiliki tingkat prokrastinasi (penundaan tugas) yang rendah.
- B. Penanganan KES-T :
Agar peserta didik dapat mengurangi dan menghindarkan dari rasa malas menyelesaikan tugas akademiknya.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok
B. Kegiatan Pendukung : -